prof. dr. GHEORGHE MENCINICOPSCHI



PREȚ 45,90 RON

NOUA ORDINE ALIMENTARĂ

ȘI NOI CE MAI MÂNCĂM?

Volumul I

prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi

ŞI NOI CE MAI MÂNCĂM?

Coreus Publishing

cum mănâncă românii

Pentru sănătatea noastră, ar fi bine să înțelegem faptul că ***„suntem ceea ce mâncăm, dar și ceea ce nu mâncăm“****. Deși această „"afirmație" nu pare a fi adevărată, mai ales că astăzi avem la dispoziție o* ***„pseudo-varietate enormă“*** *de alimente, ea se va demonstra în timp, determinând apariția unor maladii grave, așa-zise ale civilizației: sindrom metabolic, hipertensiune arterială, dislipidemie (colesterol mărit), maladii cardiovasculare (infarct de miocard), cerebrovasculare (accident vascular cerebral – AVC), neurodegenerative (Parkinson, Alzheimer), cancere, boli autoimune, alergii alimentare, artrite reumatoide, scăderea eficacității sistemului imunitar, maladii metabolice, hepato-renale, îmbătrânire precoce ș.a.*

De ce conștientizăm greu, sau chiar deloc, acest adevăr?

Foarte simplu!

Mâncarea își arată efectul advers imediat, numai în cazul în care consumăm alimente contaminate, care pot provoca toxiinfecții alimentare sau otrăviri. De asemenea, consumul excesiv de mâncăruri grele poate provoca indigestii, pancreatită acută ș.a.

În mod obişnuit efectele adverse ale mâncării se văd după un timp mai mult sau mai puțin îndelungat, după ani şi chiar zeci de ani, în funcție de sensibilitatea personală a fiecăruia şi de perioada de timp în care consumăm alimente nesănătoase. Cu cât se începe mai devreme consumul alimentelor nesănătoase (uneori – da, nu exagerez cu nimic – din viața intrauterină) efectele adverse apar la vârste mai tinere.

Servirea mesei și semnificațiile ei profunde

◆ **De la apariția speciei umane, luatul mesei s-a petrecut în contextul stabil al FAMILIEI și al unei culturi alimentare tradiționale, naționale, consolidată din generație în generație. Acestea au fost premisele care l-au făcut pe om o specie cu totul deosebită de celelalte, i-au dezvoltat creierul și l-au menținut sănătos și competitiv.**

◆ **Astăzi globalizarea tinde să uniformizeze cultura alimentară impunând DIETA DE TIP VESTIC dovedită a fi nocivă.**

◆ **S-a trecut:**

- de la mediul natural, la mediul industrial;

- de la stilul de viață activ de vânător-culegător la stilul de viață sedentar;

- de la alimente naturale integrale, la alimente industriale înalt procesate la care genetica și metabolismul nostru nu sunt adaptate; dacă vom continua în acest mod, în scurt timp nu vom mai avea experiența MÂNCĂRII REALE NATURALE ceea ce va avea consecințe nefaste asupra sănătății;

- de la alimente naturale sănătoase obținute din lanțuri trofice naturale scurte, la alimente chimizate obținute din lanțuri trofice industriale, depinzând puternic nu numai de energia solară, ci și de energia fosilă a petrolului, poluând și determinând efectul de seră și degradarea, îmbolnăvirea solului, substratul vieții însăși;

- de la obiceiuri de alimentație naturale, la conveniențe sociale sofisticate și periculoase;

- de la a mânca pentru a trăi, la a trăi pentru a mânca, adevărul fiind însă în echilibrul acestora;

- de la diete naturale diversificate și echilibrate, la diete industriale monotone, nocive;

- de la stimularea apărării naturale împotriva bolilor prin alimentație, la îmbolnăvirea prin adoptarea stilului de viață sedentar, cât mai confortabil, dar ucigător; efortul ne plictisește și ne înclină spre inactivitate, stimulat fiind acest proces și de televiziune și computer;

- de la boli fizice la maladii psihice, la aceasta contribuind și criza morală, marketingul televizat, banul luând locul adevăratelor valori;

- de la generații sănătoase la generații de tineri din ce în ce mai bolnavi;

- de la o planetă sănătoasă, la o planetă bolnavă!

ȘANSA NOASTRĂ ESTE SĂ ALEGEM SĂ TRĂIM ÎN ARMONIE CU NATURA, ALTFEL CONSECINȚA ESTE UNA SINGURĂ: AUTODISTRUGEREA PERSONALĂ ȘI GLOBALĂ!

De unde vin alimentele noastre?

„Cea mai arogantă idee a omului este că poate ajuta natura"

Constantin Noica

Mâncarea ne este oferită de natură, nu de industrie! Să conștientizăm ce anume mâncăm, de unde ne vine mâncarea, cum ajunge această mâncare în farfuria noastră.

Lanțul trofic al oceanului (lanț natural sălbatic)



Lanțul trofic al pădurii (lanț natural sălbatic)



Lanțul trofic pastoral (lanț domestic durabil, policultură)



MOD DE DISTRIBUȚIE

- Magazine proprii de desfacere
- Cluburi de consumatori
- Hipermarket
- Piață de pește

Lanțul trofic industrial lung (bazat pe monocultură, instabil și pe energie fosilă)



MOD DE DISTRIBUȚIE

- Hipermarket
- supermarket

Calitatea alimentelor are două fațete:

Una dintre acestea este extrem de atrăgătoare, dar adeseori mincinoasă și se referă la calitățile senzoriale: gust, miros, culoare, aromă, savoare, sațietate, palatibilitate, suculență, prospețime.

Este și primul factor, în afara prețului, care ne determină să cumpărăm și să consumăm un aliment. Mai întâi mâncăm alimentul cu ochii. Cei care le ambalează și reclamele mincinoase au grijă să creeze o imagine cât mai atrăgătoare a produsului. Consumând apoi alimentul, constatăm că este savuros și îl catalogăm imediat ca fiind "bun", nemaivăzând nimic dincolo de această imagine mincinoasă. Uităm, sau ignorăm... iar simțurile noastre nu pot să detecteze fața adevărată a calității alimentelor, cea nutrițională, care împreună cu stilul de viață activ previne apariția bolilor, ne asigură o sănătate durabilă și încetinește procesul de îmbătrânire (efect anti-aging).





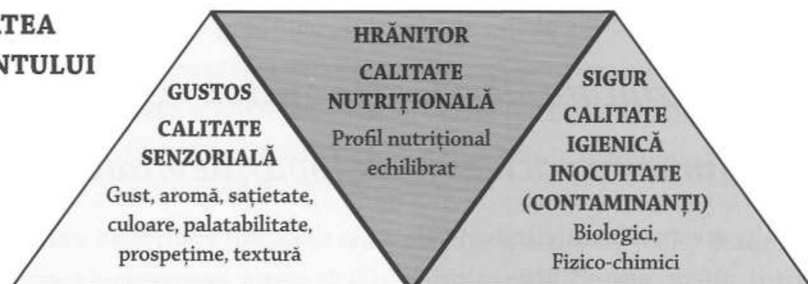
Cealaltă față este cea adevărată și se referă la calitatea nutrițională, la valoarea biologică a alimentelor, care nu poate fi evaluată direct prin simțurile noastre.

Astăzi alimentele industrializate, rafinate, conțin o contradicție puternică, o minciună, între cele două fațete: cea senzorială este extrem de frumoasă și gustoasă, iar cea nutrițională este aproape inexistentă!

Această minciună este extrem de periculoasă, fiind o adevărată nenorocire pentru sănătatea noastră. Am ajuns astfel, spre deosebire de strămoșii noștri, să

MÂNCĂM FĂRĂ SĂ NE HRĂNIM!

CALITATEA ALIMENTULUI



Organismul nostru are nevoie de peste cincizeci de nutrienți esențiali pentru a se dezvolta, crește și rămâne sănătos fizic și mental.

Trebuie să aprovizionăm în permanență corpul cu nutrienți de calitate: enzime alimentare active (se găsesc în legume și fructe crude), proteine, glucide, lipide, minerale, fitochimicale (antioxidanți, fitoestrogeni etc.) și vitamine. În figura PIRAMIDA ALIMENTARĂ vă sugerez categoriile de alimente și cantitatea acestora, pentru a avea o dietă echilibrată și diversificată, o dietă care vă va menține sănătoși, puternici, performanți fizic și intelectual. **Acești nutrienți trebuie consumați din alimente cât mai puțin prelucrate și cât mai aproape de starea lor naturală și, foarte important, din fructele și legumele de sezon apropiate locului în care trăim.** Legumele care sunt cultivate în sisteme industriale, în sere, sunt mai sărace în special în fitonutrienți și antioxidanți. De aceea, în perioadele extra-sezon legumele de seră vor fi totuși consumate chiar în cantitate mai mare pentru a compensa densitatea lor nutrițională mai scăzută.

Iar alimentele industriale rafinate nu numai că sunt dezechilibrate nutrițional, dar nu mai au nici nutrienții esențiali, fiind devitalizate! În schimb sunt bogate în zaharuri rafinate (hiperglicemice, aterogene, cancerigene), grăsimi aterogene artificiale (margarine), proteine cu valoare biologică scăzută și denaturate (colagen-șorici, tegumente, gluten denaturat ș.a.). Unii producători adaugă tot felul de vitamine în alimente, însă acestea sunt de sinteză și nu mai au activitatea biologică ridicată, caracteristică celor naturale. Alimentelor industriale, pentru a putea fi obținute, li se adaugă aditivi alimentari, majoritatea de sinteză chimică. Acești aditivi alimentari (peste 300 la număr), cunoscuți ca E-uri, dau acea față atrăgătoare produselor „moderne", îndeplinind funcții de coloranți, conservanți, îndulcitori, antioxidanți, întăritori de gust și aromă, agenți de îngroșare, emulgatori etc. Pe lângă E-uri, astăzi se utilizează și peste 3000 de arome artificiale.

Alimentele rezultate, deși foarte gustoase, sunt în realitate alimente nocive (junk-food), devitalizate.

Mai mult, aceste alimente industriale au și densități energetice extrem de mari (multe calorii), uneori peste 500 de calorii la 100 de grame de produs. Ce să mai vorbim

despre cât de scăzută este calitatea lor nutrițională! Majoritatea conțin ceea ce numim „calorii goale“ care, culmea, nu numai că nu ne dau substanțe nutritive, dar ne fură și bruma de nutrienți pe care o mai avem în corp, consumând rezervele de vitamine B, magneziu, crom etc. În timp, aceste alimente hipercalorigene ne vor îngrășa, determinând apariția supraponderabilității (BMI>25) și obezității (BMI>30), care la rândul lor declanșează apariția unui ucigaș tăcut, perfid al timpurilor noastre - SINDROMUL METABOLIC - pe fondul căruia apar maladiile cronice, care macină sănătatea semenilor noștri începând de la vârste din ce în ce mai tinere.

Alimentul sănătos trebuie să fie gustos și, în același timp, hrănitor.

Însă adevărul este următorul: astăzi avem aparent o mare diversitate de alimente, dar în realitate hrana noastră este monotonă și provine din câteva cereale (grâu, porumb, orez, secară), cartofi prelucrați în fel și chip (chips-uri, piuré-uri instant, prăjiți etc), câteva sortimente de carne (pasăre, vită, porc, pește), ouă obținute de la păsări și animale crescute în condiții industriale, grăsimi artificiale (margarine), uleiuri suprarafinate.

Combinațiile nenaturale ale acestor materii prime dau naștere alimentelor din ziua de azi, atât de chimizate, nenaturale și periculoase (junk-food), care creează doar impresia de varietate.

În comparație cu acestea, studiile de paleoalimentație au descoperit că omul, în perioada sa de vânător-culegător (cu zeci, sute de mii de ani în urmă) avea în spectrul său alimentar plante și animale aparținând la peste 300 de specii naturale!

Ei bine, ACEASTA ERA ADEVĂRATA DIVERSITATE A HRANEI NATURALE, care avea drept efect rezistență fizică, sănătate și performanțe mentale.

Însă mai important decât fiecare aliment luat separat este spectrul alimentar, dieta care trebuie să cuprindă alimente naturale, din toate categoriile, deoarece suntem omnivori și așa vom rămâne.

Este necesar să consumăm cantități mai mici din cât mai multe alimente naturale și să nu omitem nicicum fructele și legumele în stare proaspătă. Acestea sunt singurele alimente care ne furnizează enzime active (enzimele se distrug la temperaturi de peste 40 ° C) și fitonutrienți esențiali pentru prevenirea și tratarea bolilor (dietoterapia).

În ziua de astăzi suntem din ce în ce mai asaltați și ispitiți de fel de fel de alimente îmbietoare. În cele de mai jos găsiți câteva informații pe care dumneavoastră, ca și consumator, probabil nu le-ați conștientizat până acum.

Să vă spun câte ceva despre legătura dintre apetit și neuromarketing (manipularea creierului).

Cei doi controlori importanți ai apetitului sunt: glicemia și nivelul serotoninei din creier.

Astăzi, omul modern este asaltat de o ofertă alimentară supraabundentă, reprezentată de produse invadate de aditivi și arome în concentrații nenaturale, cu valoare nutrițională discutabilă, care ne perturbă alegerile și deregleză fiziologia digestiei, inducând tulburări ale comportamentului alimentar neîntâlnite la strămoșii noștri.

În perturbarea comportamentului alimentar natural intervin numeroși factori. Adaosul de substanțe chimice este unul din principalii factori care creează dependențe (agenți de îndulcire, agenți de întărire a gustului și aromei, grăsimi naturale și artificiale nocive, sare, coloranți, conservanți ș.a.), fiind răspunzător de apariția unor **conduite adictive**. Acestea, la rândul lor, determină consumul de alimente peste necesarul fiziologic, în lipsa senzației de foame, generând supraponderalitate și obezitate.

CALCULUL GREUTĂȚII

BMI – indice de masă corporală.

sub 18 – subponderal
18-25 – normoponderal
25-30 – supraponderal
peste 30 – obezitate
peste 40 - obezitate morbidă

BMI se calculează împărțind greutatea corpului în kg la pătratul înălțimii rezultând un număr ce reprezintă greutatea pe metru pătrat. Ex: înălțimea 1,74, greutatea 70 kg: 1,74X1,74=70:3,02=23,1 Kg/mp=normoponderal.

Pe lângă acestea, neuromarketingul și publicitatea agresivă au o contribuție determinantă în alterarea comportamentelor normale de alegere și consum al alimentelor. În acest mod publicitatea și chimia din farfurie păcălesc creierul, însărcinat cu integrarea tuturor informațiilor provenind de la sistemul digestiv ca: prezența alimentelor în diferitele zone digestive, distensia stomacului și pereților intestinali, compoziția bolului alimentar, starea parametrilor metabolici care-i parvin pe diferite căi (nervoase și hormonale). Aspectele psihologice, bazale, necesare pentru regularizarea aporturilor alimentare sunt prelucrate și integrate în zona talamusului (sistemul limbic), care este răspunzător de senzațiile de plăcere (impulsuri hedonice). Creierul supus unor solicitări senzoriale necunoscute lui, determinate de transformarea și chimizarea alimentelor naturale, este păcălit provocând dereglări care stau la originea multor tulburări de comportament alimentar. Acestea, la rândul lor, modifică patologic diferitele mecanisme de reglare fiziologică a metabolismului, având drept consecință îmbolnăvirea de „maladii ale civilizației moderne".

Captatorii ultraspecifici de informație nutrițională ai corpului uman nu mai pot genera informații corecte în acest context alimentar, perturbând și mai mult comenzile cerebrale de ingestie a hranei.

Asistăm, oare, la o schimbare a scopului declarat al utilizării aditivilor alimentari, de la acela de a conserva, colora, de a spori savoarea, la acela de a crea și amplifica dependențe alimentare față de anumite produse specifice?

Răspunsul este da!



Neuromarketingul creează spoturi publicitare cu un impact cât mai puternic asupra creierului, stimulând emoțiile și fixarea acestora pentru a crea dependența de alimente. Astfel, publicitatea contribuie la apariția obezității și a întregului său tablou patologic.

Haideți să vă explic în continuare modul de acțiune al reclamelor televizate asupra comportamentului alimentar și sănătății noastre.

Publicitatea televizată are o caracteristică specială – informația transmisă pătrunde direct în memorie prin inconștient, noile cunoștințe nefiind percepute sau structurate logic, iar mintea nefiind pe deplin conștientă de ele datorită inhibării activității emisferei logice stângi.

Altfel zis:

Televiziunea posedă capacitatea de a trimite mesajele direct în subconștient. Datorită acestui mod de percepție telespectatorul nu reușește să controleze și să conștientizeze cu adevărat semnificația logică a mesajelor, reacționând apoi mai târziu, dar fără să știe de fapt la ce și de ce reacționează!

Reacția este una emotivă, confuză, generată de emisfera dreaptă artistică, cea care rămâne activă atunci când privim la televizor. Astfel, reacția la spoturile cu reclame alimentare este una irațională, asociind tinerii frumoși sau locurile paradisiace prezentate cu alimentele expuse în acest context. Confundăm frumusețea, aspectul sănătos, perfect al actorilor din reclame și idealurile noastre sugerate de peisaj cu o calitate nutrițională (adeseori inexistentă) a alimentelor prezentate.

Iată secretul!

Iată de ce televiziunea este puternică: are capacitatea incredibilă de modelare a subconștientului uman! Da, televizorul poate influența gândirea și stilul de viață al oamenilor, fără ca aceștia să conștientizeze măcar acest lucru. De aceea, ca reacție, ne trezim că din senin dorim să consumăm un aliment sau altul, căruia i s-a făcut reclamă la televizor.

Copiii sunt și mai expuși la influența publicității ademenitoare, mincinoase care se face alimentelor, modificându-le și cristalizându-le obiceiuri alimentare nesănătoase și un stil de viață generator de maladii ale civilizației moderne.

De aceea este bine nu numai ca voi să vă protejați de aceste reclame televizate, dar mai ales să conștientizați necesitatea de a-i proteja pe copiii voștri, dacă țineți al sănătatea lor.

Trebuie să menționăm faptul că mecanismul reglării consumului de alimente este extrem de complex, multifactorial și fragil. Specia umană este bine adaptată să gestioneze aportul alimentar deficitar și carențele de nutrienți, însă nu poate elimina eficient surplusul de calorii care se depun în țesutul adipos, mai ales în condițiile sedentarismului actual sedentarismului actual și al supraabundenței caloriilor alimentare industriale ieftine și de slabă calitate nutrițională.

Astfel, gena ancestrală a lăcomiei (**gena greedy**), odinioară utilă supraviețuirii, s-a transformat astăzi, în condițiile supraconsumului de alimente industriale hipercalorice, ieftine, într-un dușman redutabil care ne îmbolnăvește prin apariția obezității.

Cum trăiau bunicii noștri

Dacă privim doar cu o jumătate de secol în urmă vom constata deosebiri radicale între stilul de viața al bunicilor noștri și cel al omului modern, totdeauna agitat, în criză de timp, stresat și tentat să obțină confortul absolut.

Bunicii noștri aveau un stil de viață mai activ, erau mai rezistenți și mai sănătoși. Acest stil de viață se caracterizează, în principal, prin:

- **activitate fizică moderat - intensă (mergeau frecvent pe jos);**
- **gândire pozitivă;**
- **acordau atenție orelor de masă (un adevărat ritual) și luau masa într-un cadru liniștit, concentrându-se asupra acesteia;**
- **consumau alimente mai naturale, provenind din mai multe surse alimentare și mai puțin prelucrate, chimizate;**
- **își preparau de regulă hrana în casă și doar pentru o zi, maxim două;**
- **nu foloseau aditivi alimentari, grăsimi artificiale, îndulcitori artificiali și zaharuri rafinate;**
- **uleiurile erau nerafinate, presate la rece;**
- **nu trăiau într-o perpetuă sărbătoare alimentară! Consumau mai puțină carne și foarte puține preparate industriale din carne, mezeluri, cârnați, paté-uri (iar acestea erau preparate în gospodărie sau în condiții naturale, mult diferite de cele industriale actuale);**

◆ **se ridicau de la masă când încă le mai era foame, nu se ghiftuiau;**

◆ **miercurea și vinerea țineau post (în aceste zile nu consumau alimente de origine animală - carne, lapte, ouă). Dar, atenție! Posturile de miercuri și vineri din timpul săptămânii totalizau împreună cu posturile mari peste 200 zile/an!**

◆ **nu consumau dulciuri rafinate, produse de cofetărie, patiserie decât la ocazii, sărbători. Obezitatea era aproape necunoscută (de altfel, obezitatea este necunoscută în natură, numai omul modern și animalele domestice suferă de obezitate!);**

◆ **nu existau lanțuri de restaurante tip fast-food;**

◆ **nu consumau băuturi răcoritoare, energizante, ci apă de izvor;**

◆ **nu consumau cantități excesive de băuturi alcoolice industriale (bere, vin, lichioruri ș.a) de calitate îndoielnică;**

◆ **alimentele consumate nu aveau densități calorice enorme, așa cum au cele de astăzi;**

◆ **porțiile de mâncare nu erau gigantice precum cele actuale.**

O porție de mâncare la fast-food poate atinge valori calorice de 500-800 Kcal. O porție de mâncare sănătoasă, din alimente naturale, integrale are circa 150-200 Kcal.

Agricultura nu era încă atât de intensivă, chimizată, alimentele nu erau iradiate, conservate, aditivate, preparate la microunde din aluaturi și cărnuri congelate. Legumele nu creșteau în substraturi sintetice (sere, solarii). Animalele și păsările nu erau furajate cu nutrețuri chimizate și plante modificate genetic (cu efect negativ asupra compoziției cărnii, ouălor, laptelui), se puteau mișca liber și consumau furaje naturale. Mai mult, poluarea globală a mediului înconjurător ne aduce invariabil și inexorabil aceste chimicale în farfurie, îmbolnăvindu-ne.

În plus, am devenit profund sedentari (stare nenaturală a omului) și, în același timp, suntem sclavii papilelor noastre gustative, ai simțurilor noastre care ne înșală și ne introduc pe nesimțite boala în corp.

Cum arată stilul de viață de astăzi?

Păi cam așa (bineînțeles, total diferit de cel al bunicilor noștri):

- **am adoptat un stil de viață sedentar, nu mai dorim să facem nici un fel de efort fizic, ca urmare obezitatea la copii și adulți a devenit epidemică, îmbolnăvindu-ne de diabet tip 2, boli cardiovasculare etc;**
- **nu mai acordăm nicio importanță orelor de masă și modului în care mâncăm;**
- **consumăm alimentele haotic (pe stradă, în autobuz, privind la televizor, în fața calculatorului), sărim de regulă peste micul dejun, mâncăm seara nu numai excesiv, dar și mâncăruri grele;**
- **consumăm alimentele pentru că sunt ieftine, gustoase sau sunt trendy-cool, chiar fără să ne fie foame sau sete.**
- **Nu conștientizăm faptul că alimentele industriale creează dependență, determinându-ne să le dorim și să le consumăm cât mai des, ceea ce are drept efect adoptarea unei diete monotone și nesănătoase;**
- **consumăm alimente devitalizate, dezechilibrate nutrițional, industrializate, cu multe calorii, pline de chimicale, în proporții tot mai mari, rupând balanța dintre ingerarea și arderea caloriilor (acestea sunt, în general, alimente pasteurizate și sterilizate, alimente moarte, profund modificate față de starea lor naturală);**
- **în fiecare moment avem un festin, mereu este sărbătoare alimentară;**
- **nu ținem perioade de restricție alimentară voluntară (post), pentru a oferi posibilitatea organismului de a se detoxifica de anumiți nutrienți, E-uri, poluanți ș.a.;**
- **consumăm excesiv băuturi alcoolice industriale;**
- **înlocuim apa cu alte alimente fluide (bere, lapte, băuturi răcoritoare sau energizante, cafea), ignorând faptul că apa nu poate fi înlocuită de nici un alt fluid alimentar, așa cum laptele matern nu poate fi înlocuit de nimic altceva;**
- **prăjim în exces, în uleiuri nerezistente la temperatură – astfel, alimentele pe care le prăjim se contaminează cu substanțe neurotoxice și cancerigene;**
- **utilizăm cuptorul cu microunde la încălzirea sau prepararea alimentelor – ceea ce scade valoarea nutritivă și generează modificări periculoase structurii acestora;**
- **nu asociem corect alimentele, provocând o digestie nesănătoasă, cu procese**

de putrefacție cancerigene;

- consumăm prea puține fructe și legume proaspete de sezon, prea puține alimente integrale nerafinate, prea puține fibre alimentare;
- nu respectăm bioritmurile individuale și alternanța perioadelor de activitate cu cele de odihnă.

Foarte important!

Adulții și - mai grav - copiii și adolescenții, sar peste micul dejun. Tinerii își încep ziua cu o cafea și o țigară. Continuă eventual cu un preparat de tip fast-food (sandwitch, hamburger, hot-dog) fără valoare nutritivă, dar explodând de calorii goale (chiar și 800 Kcal/porție), în loc de apă beau băuturi tip cola, energizante, sucuri industriale pline de E-uri și calorii, sau fără calorii, dar cu îndulcitori chimici și până târziu nu mai mănâncă aproape nimic. Seara, însă, „compensează" totul cu alimente grele, indigeste și nehrănitoare.

Și, iată cum trece o zi întreagă fără să își hrănească trupul șiașa solicitat cu nici un fel de nutrienți, ba mai mult, bietul organism a intrat în stare de avarie, încercând disperat să se curețe de toate balasturile introduse benevol pe gură!

Știți cum e asta? Ca și cum am pune mașinii noastre dragi cel mai prost ulei de motor posibil de pe piață! Mașina, sărăcuța, merge ea ce merge, se poticnește, mai dă motorul un rateu și, la un moment dat, buf... gata, nu mai funcționează!

Concluzie

Acest comportament duce INVARIABIL la obezitate și boală.

Dilema omnivorului în condițiile trecerii de la biologic la cultură

Pentru a fi sănătos, omul trebuie să învețe să mănânce! Astfel va fi capabil să aleagă mâncarea sănătoasă și obiceiurile alimentare adecvate propriilor necesități fiziologice, într-o ***dietă personalizată****. De aceea trebuie să mențină un raport adecvat între ponderea alimentelor biologice și cele culturale, să nu renunțe la obiceiurile alimentare sănătoase, inclusiv la cele tradiționale specifice fiecărei etnii sau popor, dovedite a fi sigure și sănătoase de-a lungul timpului.*

ALIMENTUL BIOLOGIC



ALIMENTE NATURALE INTEGRALE

- *alimentul natural poate fi luat direct din natură și consumat ca atare, sau minimal procesat;*
- *provine din lanțuri trofice naturale scurte, de tip ecologic, pastoral, calitatea lui depinzând de calitatea mediului înconjurător;*
- *este, de regulă, un aliment accesibil local, înglobând un biocâmp vital natural, în care enzimele alimentare sunt active;*
- *dietele și obiceiurile alimentare și stilul de viață activ, bazate pe hrana vie, oferă o calitate a vieții ridicată printr-o stare de sănătate durabilă, imunitate puternică, normoponderalitate, stare de bine, longevitate.*

ALIMENTUL CULTURAL



ALIMENTE COMPOZITE PROCESATE

- *alimentul cultural nu se găsește ca atare în natură, ci este preparat casnic sau industrial prin asocierea ingredientelor de natură animală, vegetală, cu aditivi alimentari (E-uri), arome artificiale rezultând o matrice alimentară cu atât mai diferită de cea a alimentelor naturale, cu cât acestea sunt mai înalt procesate;*
- *aceste alimente preparate după cerințe gastronomice și de profit au profiluri nutriționale dezechilibrate, deseori sunt hipercalorice, spoliate de enzime active, vitamine, minerale, fitochimicale, devitalizate;*
- *consumate în diete monotone, fără legume și fructe proaspete, pot declanșa stări de malnutriție cu consecințe grave asupra sănătății, provocând bolile cronice ale civilizației moderne;*
- *dietele bazate pe alimente culturale procesate determină o dependență înaltă față de actul medical pentru menținerea sănătății;*
- *contribuie agresiv la globalizarea alimentelor și a obiceiurilor alimentare, ștergând identitatea tradițiilor de consum ale diferitelor etnii și popoare, de asemenea cu grave consecințe asupra sănătății acestora;*
- *globalizarea alimentară este un factor care poate amenința sănătatea speciei umane.*

Factorii cheie pentru stabilirea riscului de subnutriție

- *pierderea în greutate mai mult de 4 – 5 Kg în 6 luni;*
- *indice de masă corporală mai mic de 21 (BMI);*
- *nivelul concentrației albuminei serice mai mic de 3,5 g/100 ml;*
- *nivelul concentrației colesterolului mai mic de 160 mg/100 ml;*
- *scăderea aportului de alimente, nutrienți, lichide, disfagie;*
- *scăderea apetitului, anorexie, apariția rapidă a sațietății;*
- *starea sănătății dentiției;*
- *status cognitiv-emoțional, depresiv;*
- *status funcțional alterat;*
- *tratamente medicale;*
- *consum de alcool, tutun;*
- *prezența bolilor infecțioase;*
- *status social, sărăcie, instituționalizare;*
- *malabsorbție și pierderea de nutrienți prin urină, fecale;*
- *creșterea ratei metabolice din cauza unor maladii*

Factorii de risc nutrițional

- *boli sau condiții care determină modificări ale consumului de alimente;*
- *consumul a mai puțin de două mese pe zi;*
- *consumul zilnic redus de legume și fructe proaspete;*
- *dietă monotonă constituită din alimente junk-food;*
- *consumul a mai mult de trei unități de alcool pe zi, respectiv mai mult de 0,5 l bere, 0,3 l vin, 0,1 l tărie;*
- *stare precară a dentiției, care împiedică aportul alimentar zilnic adecvat;*
- *administrarea a mai mult de 3 medicamente sau OTC-uri pe zi;*
- *fumatul;*
- *pierderea sau câștigul în greutate a mai mult de 4 – 5 Kg în decurs de 6 luni;*
- *imposibilitatea fizică de a face singur cumpărături, de a găti, ori de a se hrăni;*
- *status social, sărăcie.*

ADULTUL TREBUIE SĂ DEVINĂ UN EXEMPLU PENTRU COPILUL SĂU ORI PENTRU TÂNĂRA GENERAȚIE. EDUCAȚIA NUTRIȚIONALĂ, CITIREA ETICHETELOR ALIMENTELOR ŞI ACHIZIȚIONAREA DOAR A ALIMENTELOR SĂNĂTOASE SUNT OBLIGATORII.

Cu alte cuvinte, în timp record ne-am aliniat cu mare aviditate la stilul de viață şi dieta vestice, preluând „avantajele", dar şi efectele profund adverse ale acestora asupra sănătății noastre.

Unii dintre eminenții nutriționişti actuali afirmă că dieta vestică este o dietă cancerigenă (Servan Schreiber - 2008), ceea ce este adevărat, deoarece alimentele moderne au un mare exces de acizi graşi omega 6 pro-inflamatorii, care dezechilibrează sistemul imunitar, lăsând celulele canceroase să se dezvolte.

Unul dintre multele dezavantaje ale alimentelor industriale şi dietei moderne este că acestea ne aduc în organism un surplus de fosfor şi sodiu, care împiedică fixarea calciului în oase (împreună cu aportul excesiv de cafeină). Astfel, tinerii adulți nu-şi pot acumula mineralele necesare (în special calciul) în oase până la vârsta de 30 de ani, după care, invariabil, acestea se pierd. Pasul următor este fragilizarea oaselor, astfel apărând osteoporoza la vârste nu numai mult mai tinere, dar chiar şi la bărbați.

Ce e de făcut?

Simplu! Trebuie să avem voința şi înțelepciunea de a ne întoarce, măcar parțial, la obiceiurile de viață şi alimentație tradiționale ale înaintaşilor noştri pentru a ne cruța atât sănătatea noastră, cât mai ales pe cea a generațiilor viitoare, care devin din ce în ce mai sensibile.

Cu durere afirm că generația mea este generația celor ai căror copii sunt mai bolnavi decât însăşi părinții! Şi nu numai atât! Discutam cu un bun prieten medic, care mi-a atras atenția asupra faptului că, din păcate, copiii au început să moară înaintea părinților!

După unele date recente, în medie peste 300.000 de români frecventează zilnic restaurantele fast-food, vânzările având în continuare un puternic trend pozitiv.

Preferințele tuturor consumatorilor de fast-food se îndreaptă către alimente înalt procesate, rafinate, aditivate, hipercalorigene, dezechilibrate nutrițional (hamburgheri cu cartofi prăjiți, băuturi de tip cola, sandwitch-uri cu sosuri tip maioneză etc.).

Culmea este că părinții își aduc tot mai des copiii la astfel de restaurante și aleg meniurile pentru aceștia sau le organizează petreceri. Părinții sunt în acest caz iresponsabili (da, am ales bine acest cuvânt - iresponsabili - și nu în necunoștință de cauză, deoarece astăzi toată lumea știe cât de periculoase sunt alimentele de la fast-food!). Părinții ignoră pericolul pentru sănătatea propriilor copii, care vor adopta astfel un stil de viață ce îi va transporta invariabil, mai devreme sau mai târziu, în zona bolilor grave. De altfel, OBEZITATEA INFANTILĂ, pe lângă cea a adultului, a devenit o problemă de sănătate publică și pentru România.

Pentru a contracara acest trend au fost elaborate acte ce reglementează comercializarea unor alimente nerecomandate copiilor în școli (legea 123/2008, ord. 1563/2008). Însă legea fără suportul educațional al părinților și școlii nu poate avea efectele scontate.

PĂRĂSINDU-NE TRADIȚIILE ȘI ADOPTÂND UN STIL DE VIAȚĂ STRĂIN NOUĂ NE-AM PIERDUT O PARTE DIN IDENTITATEA NOASTRĂ, DIN CULTURA ȘI CREDINȚA CARE AU DAT ACESTUI NEAM PUTEREA DE A REZISTA PESTE VEACURI.

Ne-am dat sănătatea pe iluzia unei false bunăstări, ne-am lăsat prinși în mrejele unui confort morbid ucigător.

Mă tot gândesc ce să vă spun, cum să argumentez și cum să vă conving de faptul că pe lângă plăcere, MÂNCATUL TREBUIE SĂ FIE UN ACT RESPONSABIL! Da, responsabil pentru noi, dar și pentru copiii noștri!

Trebuie să conștientizați odată pentru totdeauna faptul că alimentele sunt necesare organismului aflat într-un echilibru dinamic, pentru a crește și a se dezvolta. Alimentele sunt în același timp combustibilul care ne dă energie (glucidele și unele grăsimi), dar și furnizorul de „piese de schimb" (proteinele și grăsimile bune - acizi grași esențiali) pentru înlocuirea celor uzate.

Alimentul ne aduce substanțe indispensabile în lupta cu uzura (radicalii liberi-antioxidanți), cu agenții patogeni, poluanții și stresul.

Autocombustia corpului la focul radicalilor liberi

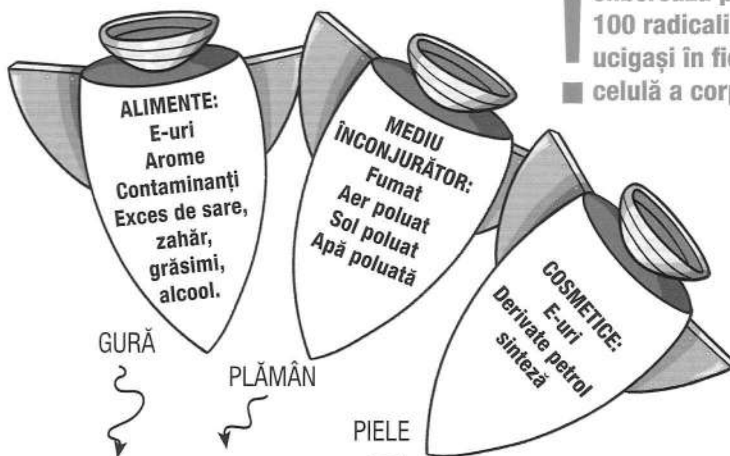
auto-arderea: îmbolnăvirea și îmbătrânirea precoce

BOMBARDAMENT CU RADICALI LIBERI (EXOGENI) DIN AFARA CORPULUI

! 1 singură țigară eliberează peste 100 radicali liberi ucigași în fiecare celulă a corpului

Alimentele sunt ele însele părți din mediul înconjurător

Nu murdăriți și nu modificați mediul înconjurător!!! Hrana noastră din el provine, readucându-ne implacabil murdăria în farfurie!!!



GURĂ

PLĂMÂN

PIELE

CINE STINGE FOCUL?

Armata care acționează asupra corpului ca un scut de protecție:

SCUT DE ANTIOXIDANȚI - ENZIME - NUTRIENȚI

ANTIOXIDANȚI NATURALI ACTIVI
(Vitamine - Minerale):
Legume și fructe crude

ENZIME ACTIVE:
Legume și fructe crude

NUTRIENȚI DIN ALIMENTE NATURALE:
- Proteine (animale și vegetale)
- Grăsimi bune (acizi grași esențiali)
- Glucide bune (amidon complex, fibre alimentare)



ATACUL LA NIVEL CELULAR

60.000 de miliarde celule ale corpului uman



RADICALII LIBERI ARD CORPUL ȘI DETERMINĂ:
- stres oxidativ
- maladiile moderne cronice (obezitate, diabet, boli de inimă, cancere etc.)
- îmbătrânire rapidă

Mitocondrii producătoare de energie și radicali liberi în celule



FOC METABOLIC

Alimentul ne aduce informație corectă naturală sau informație viciată de chimizarea și prelucrarea industrială, dăunătoare sănătății.

Corpul nostru, un complex computer, este alcătuit din cele două mari componente ale oricărui sistem informațional: **hardware**-ul reprezentat de celule, țesuturi, organe, sisteme anatomo-funcționale, dar și din **software**-ul care animă hardul, reprezentat de materialul genetic din cromozomii noștri, care poartă informația necesară tuturor proceselor vitale (ADN).

Alimentele noastre, care în fapt sunt celule de plante și animale purtătoare de informație genetică, odată ingerate interacționează cu genele noastre, modificându-le în bine sau în rău funcționarea. Astăzi interacțiunea dintre alimente și genele noastre este demonstrată de noua ramură a nutriției – NUTRIGENOMICA – despre care voi scrie într-o carte viitoare.

Orice modificare artificială a informației pe care o poartă alimentul generează hrană nesănătoasă. De aici rezultă că fiecare dintre noi suntem unicate din punct de vedere genetic. De aceea, dieta trebuie strict individualizată și personalizată pentru fiecare dintre noi.

Cu alte cuvinte ***nu suntem egali în fața alimentelor, medicamentelor și bolilor.***

Același aliment poate să aibă efecte pozitive asupra unui consumator, dar să manifeste efecte dăunătoare, intoleranțe, pentru alte persoane prin FUNCȚIA DE BIOCOMPATIBILITATE.

Iată ce trebuie să faceți – nu mai căutați răspunsuri și soluții de la alții, fie ei și specialiști! Aceștia pot doar să vă îndrume, însă voi trebuie să vă apropiați mai mult de natura voastră și SĂ FIȚI MAI ATENȚI LA SEMNALELE DATE DE PROPRIUL ORGANISM după consumul fiecărui aliment. În cazul în care corpul nu acceptă acel aliment îndepărtați-l din dietă și înlocuiți-l cu altul din aceeași grupă de alimente, în așa fel încât să evitați dieta monotonă.

Dieta sănătoasă, spectrul alimentar adecvat fiecărei persoane în funcție de vârstă, sex, profesie, stări fiziologice speciale (stare de sănătate, boală, sarcină-alăptare), moștenire genetică, trebuie să fie întotdeauna diversificată (să conțină alimente din toate categoriile, inclusiv și mai ales legume și fructe crude) și echilibrată (în nutrienți și non-nutrienți), pentru a asigura toți factorii necesari pentru promovarea unei stări de sănătate durabilă, prevenirea bolilor și îmbătrânirii precoce.

Întotdeauna bolile au și o componentă genetică moștenită ca predispoziție, dar din interacțiunea acesteia cu stilul de viață și alimentația rezultă starea de sănătate sau boala.

Alimentația sănătoasă și stilul de viață activ pot inhiba apariția bolilor. De aceea se apreciază că stilul de viață sedentar și alimentația nesănătoasă sunt cauza a peste 70% din bolile care ne macină astăzi sănătatea și numai un procent mic de 3-5% se datorează cauzelor ereditare, genetice.

Dieta nu înseamnă, așadar, numai a consuma alimente, ea înseamnă pe lângă aceasta ADOPTAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, ACTIV, care va fi păstrat pentru tot restul vieții.

Da, știu foarte bine cum spun românii: „da' ce sunt bolnav de trebuie să țin regim?" Iar eu vin și vă mărturisesc acum motivul pentru care am scris această carte: trebuie să vină cineva și să vă spună fără ocolișuri că, de fapt, așa se trăiește în mod normal, acesta este stilul de viață pe care vă sfătuiesc să-l adoptați pentru totdeauna și voi și familia voastră! Și dacă veți continua să faceți ce ați făcut vă veți îmbolnăvi! Fără doar și poate!"

Deci, trebuie să aveți câteva noțiuni elementare despre alimente și să învățați să mâncați. **Cine v-a tot spus până acum că e simplu, trebuie să faci doar aia și ailaltă, v-a păcălit! Nu e simplu deloc, însă veți vedea că după ce vă veți concentra puțin și veți lua în serios problema totul va veni de la sine și vă va intra în reflex.**

De asemenea, vă atrag atenția că trebuie să învățați nu numai să vă feriți de alimentele nocive, ci și să rezistați tentațiilor care apar de te miri unde la fiecare colț de stradă!

Probabil că vă întrebați „dar ce am mai putea să mai învățăm despre alimente"? Iar eu vin și vă răspund: multe! Și este necesar să începeți să o faceți cum trebuie, nu după ureche, din reviste și de pe net!

Noțiunile elementare: câte feluri de alimente putem avea la masa noastră astăzi?

După modul de obținere a alimentelor, acestea pot fi:

1 ALIMENTE CONVENȚIONALE: obținute din agricultura superintensivă, care utilizează îngrășăminte chimice de sinteză, pesticide, hormoni, antibiotice, soiuri de plante și rase de animale perfecționate, aditivi alimentari, E-uri, ambalaje din materiale sintetice (PET, policarbonat), tehnologii și rețete de fabricație care generează alimente devitalizate, dezechilibrate, rafinate ș.a. Agricultura superintensivă se bazează pe lanțuri trofice industriale lungi care au la origine porumbul, soia, energia fosilă din petrol, generând alimente cu informație a matricei artificială. Monocultura și dezechilibrul ecologic sunt caracteristicile acestui sistem agricol.

2 ALIMENTE ECOLOGICE (BIOLOGICE, ORGANICE): obținute din agricultura ecologică, în care nu se utilizează îngrășăminte chimice de sinteză, pesticide de sinteză, hormoni de sinteză, antibiotice de sinteză, soiuri de plante și rase de animale neameliorate, unii aditivi alimentari E-uri de sinteză, organisme modificate genetic, ambalaje din materiale plastice (atenție! au și ele limitele lor dacă nu respectă cerințele nutriționale general valabile). Astfel, alimentele ecologice rafinate, obținute din făinuri albe, zaharuri industriale, grăsimi în exces, sare în exces, aditivi alimentari (sunt admise 46 de E-uri în alimentele ecologice!), preparate prin prăjire etc., nu sunt cu nimic mai bune decât cele convenționale. Sunt în schimb excesiv de scumpe, făcându-vă, în realitate, să aruncați banii. Adevăratele alimente ecologice provin din lanțuri trofice naturale, scurte care au la bază energia solară, pajiștea, durabilitatea

derivată din policultură, care elimină utilizarea pesticidelor de sinteză, antibioticelor și hormonilor. Hrana ecologică este sezonieră și distribuită local. Omul este astfel integrat într-un sistem trofic natural, dătător de sănătate.

3 **ALIMENTE MODIFICATE GENETIC (GM-FOOD)**: sunt sau conțin organisme modificate genetic (microorganisme modificate genetic, plante și animale modificate genetic). Organismele modificate genetic (GMOs) sunt ființe care nu au existat pe pământ până la creearea lor prin inginerie genetică.

4 **ALIMENTE NOI (NOVEL FOOD):** sunt cele care nu au tradiție de consum în Uniunea Europeană înainte de 1997 (ex: surimi).

După modul de acțiune asupra organismului:

1 **ALIMENTE PERICULOASE PENTRU SĂNĂTATE**: fast-food, junk-food, dezechilibrate nutrițional, nefiresc de gustoase, rafinate, devitalizate și cu conținut mult prea mare de calorii;

2 **ALIMENTE FUNCȚIONALE-NUTRACEUTICE**: sunt alimentele care afectează benefic una sau mai multe funcții țintă ale organismului, dincolo de efectele nutriționale obișnuite, în sensul îmbunătățirii evidente a stării de sănătate și stării de bine și/sau reducerii riscului de îmbolnăvire;

3 **ALIMENTE DIETETICE**: sunt alimente care tind să satisfacă cerințele nutriționale ale grupurilor specifice populaționale:

- alimente pentru sugari și copii;
- alimente pentru sportivi;
- alimente pentru diete energetic-restrictive;
- alimente pentru utilizări medicale speciale.

Termenii de „alimente funcționale" și „alimente dietetice" sunt deseori confundați. Nu întotdeauna „alimentele dietetice" sunt și sănătoase!

Alte confuzii pot apărea în legătură cu încadrarea unor alimente ca fiind „light", mai ușoare, sugerându-se în mod incorect faptul că acestea ar fi mai sănătoase spre exemplu înlocuirea zahărului cu edulcoranți intenși de sinteză (aspartam-E 951, acesulfam-K E 950, ciclamați-E 952, zaharină-E 954), sau a grăsimilor naturale cu grăsimi artificiale (margarine) sau substituenți de grăsimi. Astfel de alimente pot fi mult mai nocive decât variantele lor normale. Astfel, edulcoranții de sinteză, deși nu au calorii, în final îngrașă prin declanșarea unui complex mecanism insulinic cefalic (vă voi

explica în carte puțin mai încolo), sau unele grăsimi artificiale sunt mai aterogene și cancerigene decât grăsimile naturale (unt, untură).

Adevăruri despre alimentele tradiționale și ecologice

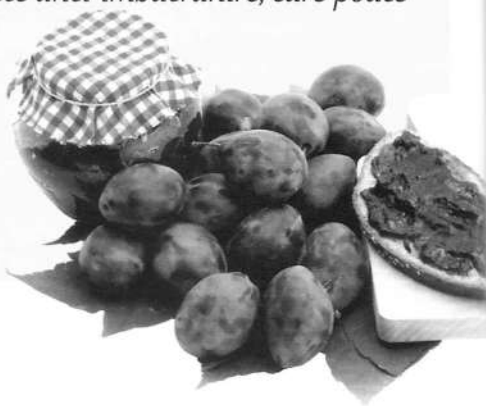
Alimente tradiționale

Alimentele tradiționale trebuie să fie fabricate din materii prime și ingrediente specifice, conform tehnologiilor autentice, practicate îndelungat în anumite zone și regiuni, putând purta denumiri de origine controlată (DOC) și denumiri geografice protejate (DGP). Astăzi, deși domeniul alimentelor tradiționale este reglementat, continuă să apară produse așa-zis „tradiționale" fără însă a îndeplini cerințele necesare pentru a putea fi denumite astfel.

Produsele tradiționale nu trebuie să conțină organisme modificate genetic, aditivi alimentari de sinteză, arome artificiale. Tehnologiile de fabricație trebuie să respecte caracteristicile de tradiționalitate și nu procesarea industrială. Materiile prime trebuie să fie cele autentic tradiționale, ex: prune din culturi nestropite cu pesticide de sinteză, carne de la rase primitive (ex. porc Mangalița, găini Gât-golaș de Transilvania), lapte de vacă, oaie, capră, bivoliță care pasc liber etc.

IATĂ UN EXEMPLU DE PRODUS TRADIȚIONAL ROMÂNESC, CU DENUMIRE GEOGRAFICĂ PROTEJATĂ: MAGIUNUL DE TOPOLOVENI.

Acest produs este obținut din minimum patru varietăți de prune, prin fierbere menajantă și fără adaos de zahăr rafinat și este un dulce sănătos cu efecte revigorante, energizant, cu calități de reglare a funcțiilor digestive și ale inimii, având capacitate antioxidantă mare și efecte de prevenire a cancerului de colon, cu conținut ridicat de fibre, potasiu, cu efecte anti-îmbătrânire, care poate fi consumat și de diabetici având o încărcătură glicemică scăzută. Acest produs întrunește atât caracteristicile unui produs tradițional, dar și ale unui produs sănătos, funcțional, în contextul unei diete variate și echilibrate.



În prezent, supermarketurile abundă de așa-zise produse tradiționale, care practic sunt falsuri grosolane, păcălind și încălcând drepturile consumatorilor. Spre exemplu putem găsi „cozonac tradițional", „produse din carne tradiționale", „feluri de mâncare pregătită tradițional", „piuréuri instant și supe instant tradiționale", „murături tradiționale" ș.a.m.d., care la simpla citire a etichetelor ne dezvăluie minciuna, deoarece conțin o serie întreagă de aditivi alimentari de sinteză, E-uri, grăsimi artificiale, edulcoranți de sinteză, arome artificiale, iar tehnologiile de producție și rețetele nu au nimic în comun cu cele specifice adevăratelor alimente tradiționale.

Acest fenomen proliferează și pe seama consumatorului neavizat, naiv, care crede că orice produs tradițional este automat și sănătos.

Mai sus am dat exemple de fraudare a încadrării alimentelor în categoria celor tradiționale, însă trebuie să vă atrag atenția asupra faptului că orice aliment tradițional pentru a fi sănătos trebuie să corespundă criteriilor de calitate, nu numai senzoriale, dar mai ales a celor nutriționale.

Iată un exemplu: cârnați tradiționali X, salam tradițional Y, slană tradițională Z... din punct de vedere nutrițional au un mare exces de grăsimi saturate de origine animală, aterogene. Dar, este adevărat că în comparație cu produsele industriale sunt de departe de preferat. Pentru a rămâne sănătoase, chiar și aceste produse tradiționale trebuie consumate cu moderație, ocazional și bine integrate într-o dietă variată și diversificată din care să nu lipsească fructele, legumele proaspete și exercițiul fizic moderat. Aceste alimente trebuie asociate corect cu celelalte alimente, consumate de regulă în prima parte a zilei, evitându-se prepararea lor prin prăjire.

Alimentele ecologice

Odată cu utilizarea pe scară largă a îngrășămintelor chimice de sinteză, pesticidelor, hormonilor, antibioticelor, sistemelor de creștere industrială superintensivă a plantelor și animalelor, organismelor modificate genetic (GMOs), aditivilor alimentari, aromelor artificiale și poluarea mediului înconjurător, s-a ajuns la un punct critic privind sănătatea consumatorului.

Omul a devenit, astfel, victimă a propriei sale activități.

Necesitatea actuală în obținerea alimentelor este aceea de a se utiliza mai puține substanțe chimice, o mai menajantă procesare și cât mai minimală și mai mulți compuși naturali biologic activi. În fața agresiunilor de tot felul organismul uman trebuie susținut și apărat prin consumul de alimente cu potențial nutritiv și biologic ridicat și cât mai puțin poluate.

Un factor decisiv în această bătălie a vieții este conștientizarea relației alimente – sănătate, alimente - calitatea vieții.

De aceea, în ultima perioadă, cei care au conștientizat aceste adevăruri despre alimente și sănătate doresc să consume o hrană cât mai curată și cât mai apropiată de starea ei naturală.

Pentru ca un aliment să poată fi etichetat ca ecologic, organic sau biologic (în țara noastră se preferă primul termen) trebuie să fie produs sub o strictă monitorizare a unui organism independent de certificare. Certificatorul va urmări alimentul pe tot lanțul de producție de la calitatea solului, a apei și până la cea a aerului, excluzând utilizarea chimicalelor de sinteză (fertilizatori, pesticide, hormoni, antibiotice, E-uri, arome artificiale), a organismelor modificate genetic, a soiurilor și raselor hibride.

În final produsul ecologic va purta pe ambalaj două sigle și anume: AE – agricultură ecologică aparținând Ministerului Agriculturii și cea a organismului de certificare (ex: X-CERT 024). După ce ne-am asigurat că alimentul este cu adevărat ecologic, trebuie să ținem seama că și acesta trebuie să se supună regulilor nutriționale pentru a fi cu adevărat dătător de sănătate.

Mai întâi trebuie să știm că nici un aliment ecologic nu este sănătos, în cazul în care echivalentul său convențional nu este sănătos.

Exemplu: ZAHĂRUL RAFINAT. Indiferent cum am obține zahărul, acesta este o substanță chimic pură. Fie că este zahăr ecologic, zahăr convențional sau obținut din sfeclă modificată genetic acesta ne va ataca sănătatea dacă vom abuza de un consum mai mare de 20 g/zi/persoană. Lucru greu de realizat astăzi, când zahărul este ascuns în mii de feluri de alimente, de la băuturi răcoritoare, energizante, sucuri, dulciuri, produse de cofetărie și patiserie, fast-food, junk-food (snacks-uri, chips-uri, napolitane etc), cereale de mic dejun ș.a.m.d. Același lucru se întâmplă și în cazul sării și grăsimilor care sunt ascunse în alimente casnice sau industriale.

Iată că, din punct de vedere nutrițional, alimentele ecologice trebuie să fie cât mai apropiate de starea lor naturală, minimal procesate, cu profil nutrițional echilibrat și cu densitate calorică mică – medie. Adevăratele alimente ecologice se obțin din lanțuri trofice pastorale, durabile și nu trebuie transportate la distanțe mari de locul de producere.

Un alt exemplu: cerealele ecologice de mic dejun nu sunt cu nimic mai bune dacă sunt obținute din făinuri rafinate, cu adaos de zahăr, miere, cuverturi de ciocolată, sau dacă sunt expandate – extrudate.

Grăsimile animale saturate în exces au aceleași efecte nefaste asupra sănătății, indiferent dacă sunt obținute convențional sau ecologic.

Sunt însă și excepții.

Exemplu: JAMBONUL obținut de la o rasă de porci primitivă, „Pata Negra", crescuți în semisălbăticie, în pădurile de stejar din rezervațiile spaniole, furnizează un produs ecologic artizanal denumit „Jamon de Jabugo", cu efecte pozitive asupra maladiilor cardiovasculare, anemiei etc. Ba chiar este util în diete echilibrate de slăbire, atunci când este consumat cu moderație.

În concluzie, alimentele ecologice sunt mai puțin poluate, au o valoare biologică ridicată, conțin mai mulți nutrienți și fitonutrienți decât alimentele convenționale, dar se supun acelorași reguli ale nutriției corecte.

Va trebui să învățăm să alegem întotdeauna alimentele ecologice mai puțin prelucrate și rafinate, pe care le vom introduce într-o dietă diversificată și echilibrată renunțând, totodată, la sedentarism. Vom respecta asocierea lor corectă cu alte alimente și principiile crononutriției. Numai în acest fel vom avea beneficii de sănătate consumând alimente ecologice.

Iar acum, pentru a lămuri lucrurile, haideți să vorbim despre ce înseamnă pentru noi românii mâncare sănătoasă! Cel mai bine este să luăm pe rând câteva din felurile preferate și să vedem care este bună, care nu și care merge în combinație cu ce?

Să începem prin a clarifica un lucru: o mâncare poate fi apreciată ca sănătoasă numai după ce cunoaștem calitatea ingredientelor, cantitatea și raportul acestora în preparat, modul de gătire utilizat, prăjire (nerecomandat), frigere, coacere, înăbușire, fierbere în apă sau abur, fierbere sub presiune, utilizarea microundelor (nerecomandată).

Supe/ciorbe

Ciorbele sunt preparate specific românești pregătite fie numai din legume-fructe, fie mixte: carne, organe, lapte, ouă, fiind întotdeauna acrite.

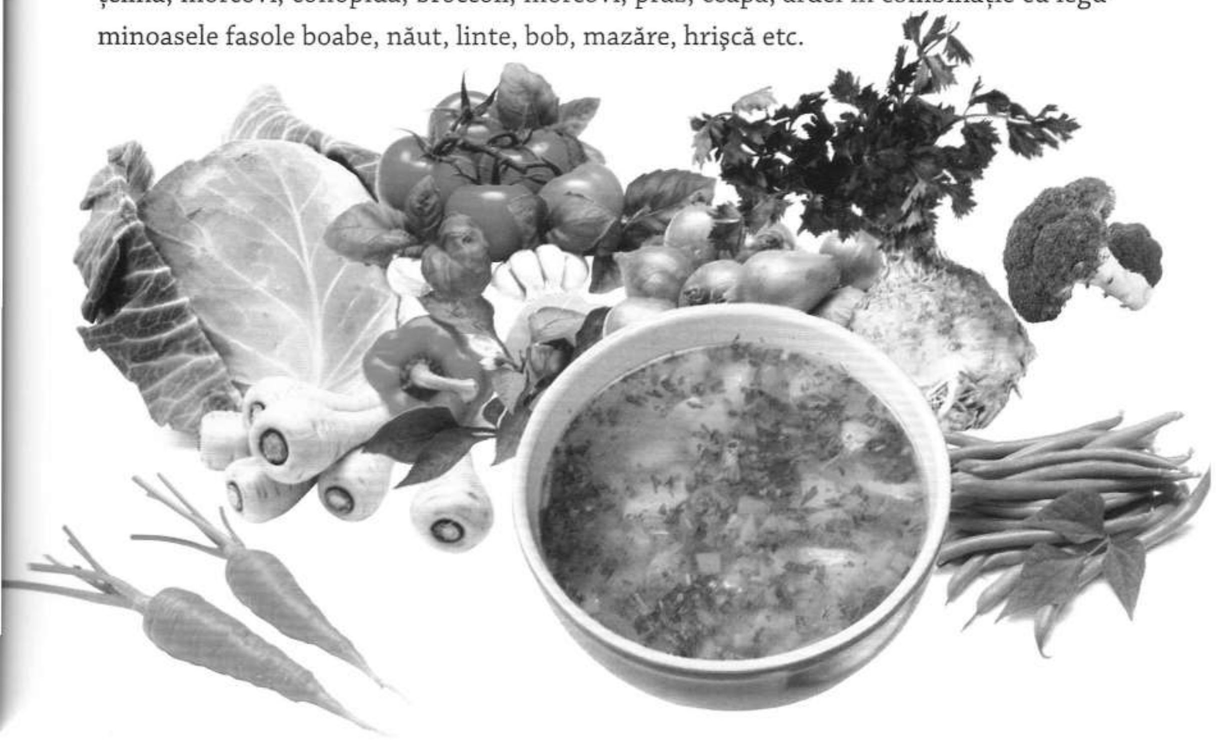
Acrirea ciorbei este importantă, deoarece se pot folosi ingrediente sănătoase sau nocive. Acrirea cu zeamă de aguridă (struguri necopți), corcodușe verzi, borș natural obținut prin fermentația cu huște a tărâțelor de grâu, zeama de lămâie sau de varză, oțet de prune, oțet de mere și/sau miere este sănătoasă.

În schimb, utilizarea sării de lămâie, acidul citric (E-330), a borșurilor și bazelor de ciorbe industriale sau „fix-uri" nu este recomandată nutrițional, deoarece conțin o serie de aditivi alimentari de sinteză, hidrolizate de carne sau vegetale, agenți de îngroșare, agenți de întărire a gustului și arome artificiale.

Ciorbele de post

Ciorbele fără carne, pește, derivate de lapte sau ouă, dacă sunt preparate cu amidonoase în cantități mari (cartofi, orez) nu ar fi bine să se acrească puternic. Acrirea puternică a acestor ciorbe determină o scădere a digestibilității amidonoaselor, care în asociere cu pâinea induc procese de fermentație, putrefacție, balonări și disconfort digestiv.

De aceea, cel mai ușor de digerat sunt ciorbele preparate cu multe legume: varză, țelină, morcovi, conopidă, broccoli, morcovi, praz, ceapă, ardei în combinație cu leguminoasele fasole boabe, năut, linte, bob, mazăre, hrișcă etc.



Ciorbele „de dulce"

Preparate și cu proteine de origină animală, ar fi recomandat să nu se folosească în același timp combinații de diferite cărnuri, cu lapte sau derivate (brânzeturi), ouă.

Atenție!

În aceste ciorbe nu ar trebui adăugate amidonoase (cartofi, orez, cereale), deoarece acestea nu pot fi digerate în mediul acid.

Cu alte cuvinte, trebuie respectate principiile asocierii corecte a alimentelor și gastronomiei nutriționale.

Ciorba cu perișoare



Perișoarele nu sunt alimente sănătoase. De obicei, perișoarele pentru a fi legate trebuie preparate cu albuș de ou, orez, amidon. Aceste asocieri sunt indigeste. Apoi, carnea tocată nu este recomandată în general datorită oxidării rapide a grăsimii din ea, devenind astfel indigestă și toxică.

Ciorba de burtă

La prepararea acesteia se utilizează în special stomacele de vită, curățate și tranșate sub formă de fâșii. Acest organ conține proteine cu valoare biologică relativ scăzută. De asemenea, burta conține grăsimi saturate în cantități semnificative. Datorită conținutului ridicat în purine și grăsimi, burta și preparatele sale nu sunt recomandate celor cu hiperuricemie, gută și celor supraponderali – obezilor, hipertensivilor, suferinzilor de maladii cardiovasculare, hepato-renale și diabeticilor.

Mai ales asezonarea ciorbei de burtă cu multă smântână îi înrăutățește digestibilitatea și îi crește densitatea calorică.

Prin urmare, se va consuma la ocazii, cu moderație.

Supa de pasăre (găină)

Supa de găină, de preferat crescută în sistem ecologic, sau de curte, este un preparat delicios, fortifiant, întăritor al sistemului imunitar.

Atenție însă la asocierea cărnii cu alte ingrediente! Spre exemplu, nu se recomandă varianta cu găluște sau tăiței, care conțin amidon mult și ou, asociere greu de digerat.

După cum am spus mai sus, nici alte amidonoase nu sunt recomandate în asociere cu carnea, cartoful, orezul. În schimb, legumele pot fi un ingredient indicat în aceste supe.



Pentru gust nu folosiți baze de supe industriale. Utilizați condimente naturale, piper, cimbru, leuștean, chimion, după preferințe. Supa pentru cei suferinzi de gută se va prepara prin adaosul cărnii de găină după ce apa a început să fiarbă, în acest mod limitându-se extragerea purinelor neindicate acestor suferinzi.

Atenție!

Supa se va consuma la prânz, deoarece consumată seara, înainte de culcare, poate declanșa puseuri de hipertensiune nocturnă.

Supele creme

Supele creme de legume, broccoli, dovlecei, sparanghel ș.a. sunt sănătoase, dacă nu se adaugă prea multe grăsimi, în special de origine animală (unt) și dacă nu se folosesc bazele, fixurile, de mâncare industriale care conțin E-uri și multă sare.

Reguli generale: supele și ciorbele „drese" cu prea multă smântână și ouă devin indigeste, nefiind recomandate. Utilizarea ardeiului iute, în măsura în care este tolerat, este util acesta aducând capsaicina și vitamina C, cu efecte benefice asupra sănătății. De asemenea, ardeiul iute mărește rata metabolismului bazal, stimulând arderea grăsimilor.

Ştiu.

Când e vorba de gătit în România, trebuie să încep cu înăbuşitul cepei şi să termin cu bulionul (sau pasta de tomate, sau roşiile în bulion).

Deci:

Ceapa si înăbuşirea cepei şi (dacă tot veni vorba) gătirea prazului şi a usturoiului

Ceapa este disponibilă tot timpul anului sub forma cepei de primăvară cu bulb mic şi frunze intens verzi sau ceapă de bulb albă, roşie, galbenă. Ceapa este un aliment cu proprietăţi depurative, de stimulare a detoxifierii, cu efect antibiotic-antiviral, de stimulare a digestiei. Are în acelaşi timp un efect remineralizant, revitalizant fiind bogată în potasiu (150 mg%), calciu (26 mg%), fosfor (37 mg%), zinc (0,3 mg%), glucide (6%), fibre alimentare (1,2%), vitamine (B1, B2, B3, B6, C, E), acid folic (13 µg%) şi o densitate calorică mică, de 28 Kcal la 100 de grame.

Ceapa conţine fitonutrienţi puternic antioxidanţi şi anticancerigeni, compuşi sulfuraţi, antibiotice naturale, antivirale, acizi fenolici, flavonoizi, saponine, steroli, pectine, vitamine antioxidante (C,E), oligoelemente esenţiale pentru funcţionarea optimă a sistemului imunitar şi zinc. Ceapa este un bun afrodiziac natural.

Preparată prin fierbere are efecte emoliente, expectorante, calmând tusea şi uşurând fluidizarea şi eliminarea mucozităţilor.

Ceapa poate fi consumată ca aperitiv, în salate, călită, sau înăbuşită ca garnitură la carne. Ceapa verde de primăvară este bogată în clorofile şi magneziu cu efect calmant, de menţinere a unei microflore bucale şi intestinale sănătoase, fiind un bun prebiotic.

Înăbuşirea cepei nu îi afectează calităţile, dacă se folosesc grăsimi rezistente la temperatură (ulei de măsline, ulei de palmier, sau chiar untură de porc).



Atenţie!

Înăbuşirea/călirea cepei nu trebuie să se facă decât până se atinge culoarea aurie, în circa 3 – 5 minute.



Din nou atenție!

Dacă ceapa se călește în ulei nerezistent la temperatură (ex: ulei de floarea-soarelui, de porumb), iar culoarea devine maronie – maroniu închis, atunci apar compuși de degradare toxici – cancerigeni.

Fierberea cepei în aburi este extrem de indicată, deoarece astfel se conservă o mare parte din valoarea nutrițională a acesteia.

Consumată în stare crudă sau corect preparată, ceapa este un aliment ce nu trebuie să lipsească, împreună cu usturoiul și prazul, din alimentația noastră.

Prazul este o legumă hipocalorică, mai puțin iute decât ceapa, fierbe ușor și are efecte de combatere a indigestiei și anemiei, ameliorând reumatismul, artrita, guta, litiaza urinară, insuficiența renală, ateroscleroza și obezitatea.

Prazul este bogat în provitamina A (6 mg), vitamina B1 (0,1 mg), vitamina B2 (0,006 mg), vitamina B3 (0,53 mg), vitamina C (30 mg), vitamina E (2 mg), minerale: potasiu (225 mg), calciu (87 mg), magneziu (17 mg), fier (3,1 mg), mangan (1 mg), zinc (0,3 mg), fibre alimentare insolubile (1,3 mg), substanțe antivirale și are numai 38 kcal la 100 de grame. De aceea prazul este un bun tonic nervos, diuretic, laxativ, antiseptic, depurativ, regenerator epidermic, revitalizant.

Usturoiul în schimb este bogat în calorii (140 kcal/100 grame), dar și în minerale: calciu (38 mg), potasiu (530 mg), magneziu (35 mg), vitamine: B1 (0,4 mg), B2 (0,3 mg), B3 (0,5 mg), C (20 mg), E (3 mg), ulei eteric (0,009 g), fiind compus din peste 60 de substanțe active (disulfuri de alilpropil, trisulfură de alil), fitohormoni (gibereline), antibiotice naturale (alicina, garlicina).

Usturoiul este un antibiotic și antiseptic general, un reglator al microflorei intestinale, un vermifug eficient, antidiabetic, anticancerigen, protector al inimii și vaselor de sânge, reglează nivelul colesterolului și normalizează tensiunea arterială.

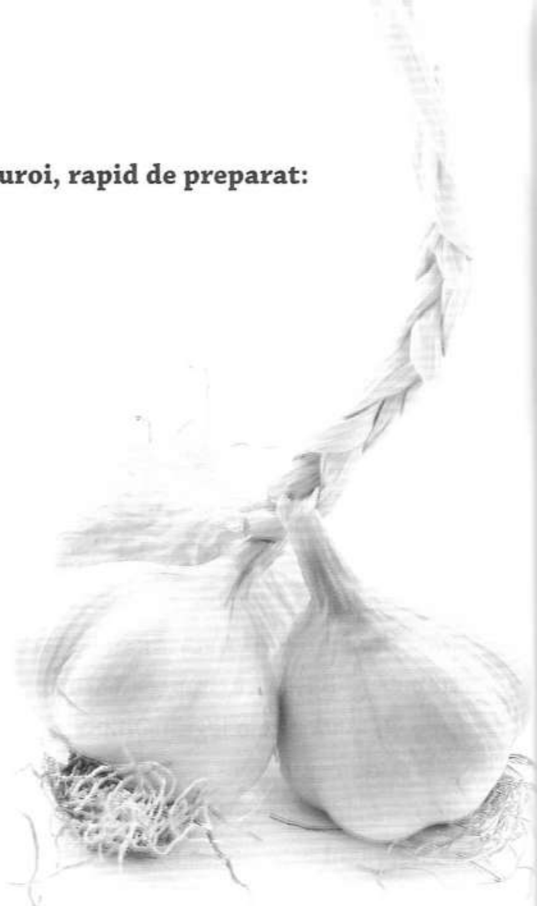
Ca și ceapa, usturoiul devine activ prin strivire, tăiere, consumat ca atare crud sau sub formă de mujdei. Înăbușirea usturoiului și a prazului se face asemănător cu înăbușirea cepei, numai în grăsime rezistentă la temperatură și nu mai mult de câteva minute, până ce capătă o culoare aurie.

Caramelizarea cepei, usturoiului, prazului le transformă în alimente nocive.

Iată două feluri de mâncare pe bază de usturoi, rapid de preparat:

OMLETĂ CU USTUROI:
1 ou (de preferință ecologic sau de curte), 5 g unt ecologic, 1 căpățână de usturoi românesc de grădină, sare, piper.
Se bate bine oul și se adaugă sarea, piperul și usturoiul tocat foarte mărunt. Se încălzește untul și se prepară o omletă spartă (scrob), încălzind compoziția doar câteva minute până la coagularea albușului.

UNT DE USTUROI:
1 pachet de unt ecologic, 1 căpățână de usturoi de grădină.
Se prepară un piure de usturoi și se freacă împreună cu untul până se obține consistența unei creme. Se poate consuma pe pâine sau asezona orice mâncare, friptură, sufleu, pentru gust și aromă.



Bulionul/sosul de roșii/sucul de roșii

Bulionul este un aliment semifluid, obținut prin fierberea roșiilor pasate. De obicei se îndepărtează semințele și coaja. Însă, coaja roșiei conține cea mai mare cantitate de licopen, un carotenoid cu acțiune antioxidantă și anticancerigenă, în special în prevenția cancerului de prostată. Este de remarcat faptul că prin fierberea roșiilor licopenul nu se inactivează, ci din contră devine mai biodisponibil, mai activ biologic.

Roșia în stare proaspătă este un bun remineralizant – revitalizant, fiind bogată în potasiu (290 mg%), fosfor (26 mg%), calciu (11 mg%), în oligoelemente, zinc (0,2 mg%), în vitaminele C (21 mg%), vitamine B1, B2, B3, B6, retinol (44 µg%), acid folic (15 µg%), vitamina E, la o densitate calorică mică 18 Kcal la 100 de grame.

Gustul savuros al roșiei coapte de grădină este dat de acidul glutamic (gust umami), accentuat prin adăugarea de puțină sare.

Roșiile au și o acțiune laxativă și diuretică. Preparate sub formă de bulion, mai ales dacă se încorporează și coaja, acestea devin un ingredient recomandat pentru asezonarea mâncărurilor.

Roşiile uscate, conservate în ulei de măsline, pot fi utilizate în orice anotimp (de preferat iarna) pentru obţinerea diferitelor feluri de mâncare mai mult sau mai puţin sofisticate. Cu acest tip de roşii se pot prepara bruschetti (pâine toast cu ulei, roşii, măsline, ierburi etc), se pot folosi la pizza ş.a.

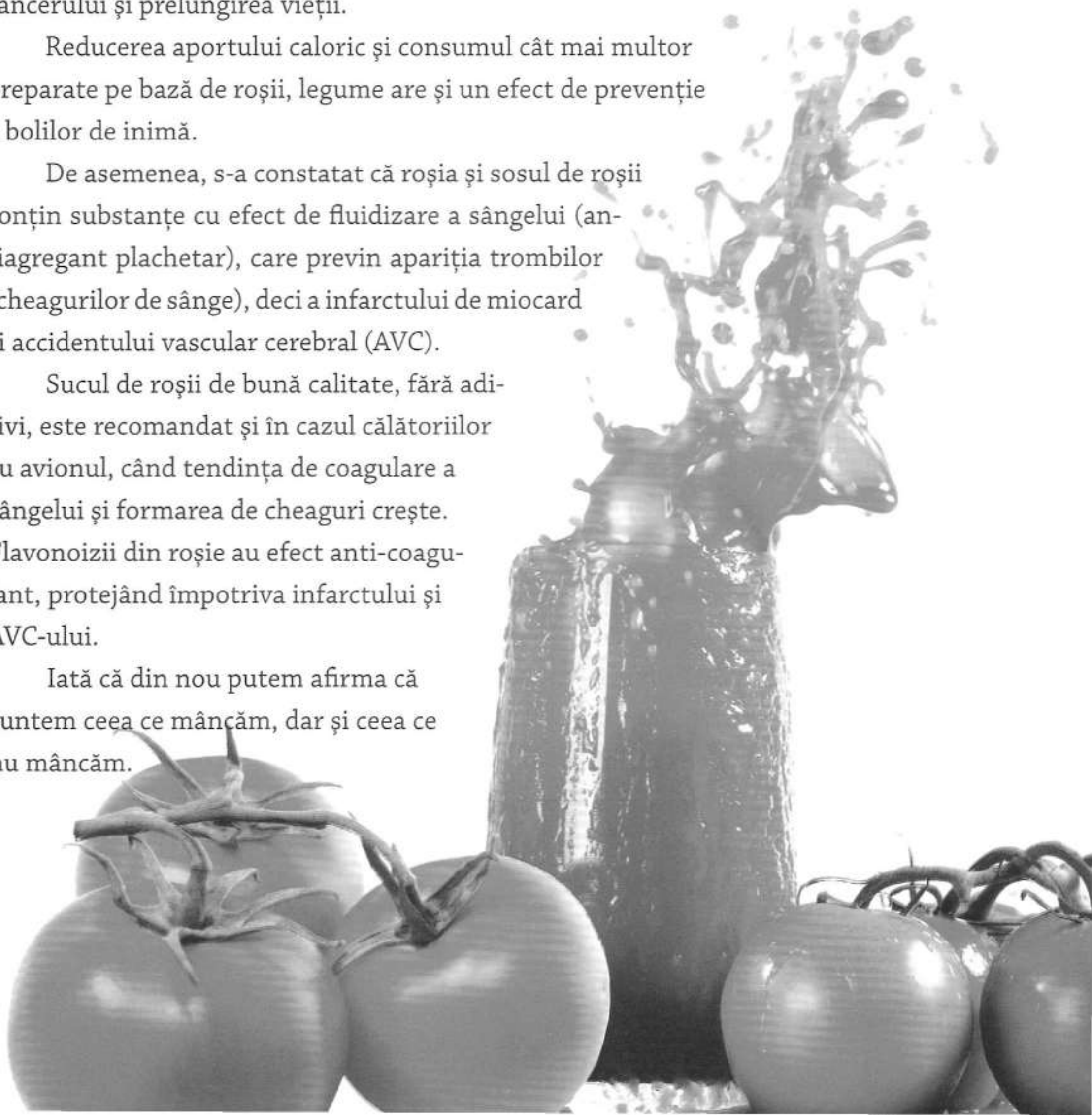
Roşiile gătite au efect protector împotriva cancerului de prostată, mai mare decât în cazul roşiilor crude sau sub formă de suc. În plus, dacă pentru sosuri se utilizează uleiul de măsline, acesta stimulează asimilarea licopenului mărind activitatea chemopreventivă a acestuia. Licopenul este activ numai dacă este consumat din roşia integrală, nu şi din suplimente de licopen purificat, scos din contextul alimentului natural. Mai mult, s-a constatat că un aport constant de licopen în cadrul unui regim alimentar cantitativ redus cu cca 20% caloric are efecte şi mai puternice în prevenirea cancerului şi prelungirea vieţii.

Reducerea aportului caloric şi consumul cât mai multor preparate pe bază de roşii, legume are şi un efect de prevenţie a bolilor de inimă.

De asemenea, s-a constatat că roşia şi sosul de roşii conţin substanţe cu efect de fluidizare a sângelui (antiagregant plachetar), care previn apariţia trombilor (cheagurilor de sânge), deci a infarctului de miocard şi accidentului vascular cerebral (AVC).

Sucul de roşii de bună calitate, fără aditivi, este recomandat şi în cazul călătoriilor cu avionul, când tendinţa de coagulare a sângelui şi formarea de cheaguri creşte. Flavonoizii din roşie au efect anti-coagulant, protejând împotriva infarctului şi AVC-ului.

Iată că din nou putem afirma că suntem ceea ce mâncăm, dar şi ceea ce nu mâncăm.



Studiile recente au arătat că sosul de roşii, sau roşiile în combinaţie cu broccoli sunt şi mai eficiente în prevenţia cancerului de prostată. Licopenul din roşii protejează şi împotriva efectului cancerigen al razelor solare asupra pielii. Consumul de roşii şi derivate contribuie la menţinerea sănătăţii şi la frumuseţea tenului, dar accelerează şi arderea grăsimilor, fiind excelent pentru menţinerea siluetei.

Acum, dacă tot am vorbit atâta de roşii şi de sosul de roşii, să vă spun câte ceva şi despre pizza şi paste.

Pizza şi paste

Atenţie la ce fel de pizza mâncaţi!



Consumul regulat, cu moderaţie, de paste din grâu dur (italieneşti) şi pizza tradiţională cu roşii şi sos de roşii, italiană (nu americană!), cu blat din făină, griş integral de grâu dur, are efect de prevenire a atacurilor de cord (infarct). Blatul pizzei italiene este subţire, nu conţine grăsimi trans (margarine), ci ulei de măsline şi puţină brânză autentică, în schimb varianta americană este plină de grăsimi artificiale, şuncă, mezeluri, sosuri industriale nesănătoase.

Important!

Chiar şi pizza italiană tradiţională nu trebuie consumată în cantităţi mai mari de 0,5 Kg pe săptămână.

Carnea

Aceasta se împarte în categoriile: albă, roșie, de vânat, organe și produse din carne de casă sau industriale.

Preparate pe bază de organe

În general, organele (mai ales creierul) sunt extrem de bogate în colesterol (2000 mg%). Ficatul, rinichii, splina sau burta sunt bogate în nucleo-purine, contraindicate suferinzilor de hiperuricemie-gută.



Organele conțin și grăsimi saturate în cantități semnificative.

Ficatul, splina sunt indicate în cazurile de anemie, fiind bogate în fier (vezi tabel de la paradoxul fierului, în volumul II) ușor asimilabil, sub formă hemică (ca în hemoglobina din sânge și mioglobina din mușchi). Se vor prepara la grătar sau înăbușite, alegându-se organele numai de la animalele sănătoase și tinere, crescute la curte sau ecologic. Ficatul de animale bătrâne poate fi periculos datorită contaminanților ce se acumulează în timpul vieții.

Ficatul este și o sursă excepțională de retinol (formă activă a vitaminei A) esențială pentru vedere și pentru tinerețea și strălucirea tenului (~10000 µg retinol la 100 g ficat). Acesta se prepară înnăbușit, la grătar, sau în pergament la cuptor.

Totuși, după vârsta de 40 ani la bărbați și după instalarea menopauzei la femei, consumul de organe, în special ficat, trebuie redus semnificativ. Grupurile de risc cărora li se recomandă consumul de ficat sunt: copiii, femeile însărcinate și care alăptează, femeile în perioada activă reproductiv.

Micii

Micii sunt preparate tradiționale din carne tocată (în amestec – porc cu vită, vită cu oaie – sau provenind de la un singur animal), maturată cu supă de oase, adaos de grăsime, condimente, afânători (bicarbonat de sodiu), uneori cu adaos de texturate de soia sau fosfați (interziși), coloranți, conservanți (nitriți co-cancerigeni). Frigerea incompletă, în cazul contaminării cu trichinela poate duce la îmbolnăviri grave. În general, sunt indigești din cauza cantității foarte mari de grăsime animală (peste 20%) bogată în acizi grași saturați, aterogeni, care pot declanșa maladii cardiovasculare. Au densitate calorică mare, contribuind la apariția supraponderalității și obezității.

Fripți pe grătarul cu foc direct devin toxici din cauza arsurii și a contaminării cu hidrocarburi, policiclice aromate, benz-a-pireni și dioxine. Asocierea cu pâinea și băuturile alcoolice (bere, vin, tării) înrăutățesc și mai mult digestia, putând provoca îmbolnăvirea ficatului (steatoză hepatică). De asemenea, consumul de mici duce la creșterea riscului unor cancere (de vezică, colon), sau al pancreatitelor acute, cronice sau cancerului de pancreas.

Micii conțin și multă sare ascunsă, fiind contraindicați obezilor, diabeticilor, hipertensivilor, suferinzilor de boli hepato-renale, maladii cardiovasculare, dislipidemie, hipertrigliceridemie, cancer, maladii neurodegenerative (Alzheimer, Parkinson).

Totuși, pot fi consumați cu moderație, sporadic, atunci când suntem siguri de compoziția lor, cu muștar natural și cu cantități moderate de vin roșu, bio (fără sulfiți), în felul acesta scăzându-le toxicitatea.

Micii din carne de struț pot fi o alternativă bună dacă sunt preparați corect, fripți corect și consumați cu moderație.

Chifteluțele prăjite

Chifteluțele nu sunt alimente sănătoase. Chifteluțele prăjite în uleiuri nerezistente la temperatură sunt extrem de indigeste și nerecomandate. Carnea tocată utilizată la prepararea chifteluțelor este bogată în grăsime care se oxidează ușor prin prăjire generând substanțe cancerigene. De asemenea, provoacă crize hepato-biliare. În timp pot accelera apariția dislipidemiilor, aterosclerozei si maladiilor cardio-vasculare, obezității, unor forme de cancer.

Chifteluțele de legume prăjite un timp scurt în ulei rezistent sunt ok, dacă nu conțin prea multe amidonoase (orez, făină).



Cotletul/ceafa de porc



Chiar preparate la grătar fără foc direct nu sunt indicate, deoarece au conținut ridicat de grăsime animală aterogenă.

Însă, pentru satisfacerea unor pofte se poate consuma la sărbători un cotlet, de preferință degresat și provenit de la porci crescuți ecologic sau de curte (neapărat inspectați sanitar-veterinar), sacrificați la greutate nu mai mare de 90 - 100 Kg.

Șnițelele, carnea prăjită

Șnițelele și, în general, pané-urile, sunt feluri de mâncare total neindicate, indigeste, cu densități calorice mari, cu un conținut mare de grăsimi animale aterogene, dar și cu grăsimi vegetale de prăjire degradate, cancerigene. Sunt caracteristice alimentelor de tip fast-food unde se vând șnițele de ciocănele de pasăre, aripi de pasăre pané, piept pané, pește pané extrem de indigeste, producând reacții gastrice puternice (arsuri, reflux gastro-esofagian), hepato-biliare și pancreatice, în final soldate cu îmbolnăvirea acestor organe vitale.

Carnea prăjită are aceleași efecte ca și pané-urile, în timp crescând și riscul anumitor tipuri de cancer.

Ca efecte imediate și pe termen mediu produc disconfort gastric, pancreatite, crize hepato-biliare, somn agitat, slăbiciune, supraponderalitate, obezitate, sindrom metabolic.

Plăcintele cu carne



Sunt alimente indigeste, nesănătoase datorită îmbinării incorecte a cărnii cu amidonoasele (coca) și grăsimile (animale sau vegetale). Cele din comerț conțin sare, E-uri și grăsimi ascunse în exces, sunt hipercalorigene, îngrașă și îmbolnăvesc.

Ciolan afumat cu fasole

Specialitate mult îndrăgită, dar nerecomandată nutrițional datorită asocierii incorecte a leguminoasei (fasolea boabe), cu proteine grase, colagenice, afumate, nesănătoase, din ciolan. Această mâncare are multe calorii și este dificil de digerat. În

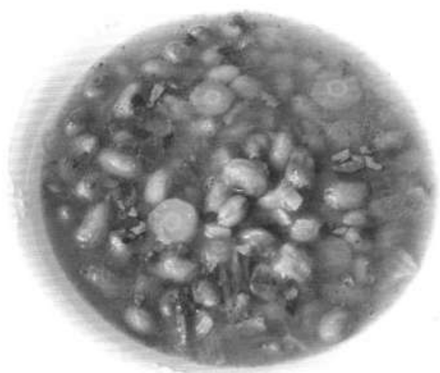
schimb, fasolea boabe preparată sub formă de iahnie este un aliment sănătos și care nu îngrașă.

Fasolea cu ciolan nu este recomandată suferinzilor de hipertensiune, boli cardiovasculare, hepato-renale, hiperuricemie-gută, dislipidemie, hipertrigliceridemie, supraponderalitate-obezitate.

Se va consuma numai ocazional, sau de poftă, în cantități mici și nu asociate cu alte feluri de mâncare grele.

Mâncăruri cu legume

Iahnia de fasole



Este un fel de mâncare sănătos, dacă nu adăugați zahăr. Nu cumpărați mâncarea de fasole gata preparată sau la conservă, deoarece conține aditivi alimentari și ingrediente care vă scapă controlului dumneavoastră. În schimb, puteți cumpăra fasolea boabe cu apă și sare la conservă (recomandat la borcan de sticlă), urmând să o preparați dumneavoastră în continuare, cu celelalte ingrediente dorite.

Fasolea iahnie poate fi aromatizată cu o bucățică (am spus o bucățică!) de afumătură pentru savoare.

Fasolea bătută

Fasolea bătută, chiar preparată în casă are, spre deosebire de iahnie, o încărcătură glicemică (GL) mai ridicată, datorită distrugerii mecanice a bobului, eliberării și susceptibilizării amidonului (care astfel devine ușor de digerat crescând rapid glicemia). De aceea, fasolea bătută nu este indicată diabeticilor, supraponderalilor și obezilor. Nu se va asocia cu carne, lapte, ouă, brânză, ci cu legume fierte, sotate sau grilate.

Nu utilizați fasolea bătută INSTANT din comerț, deoarece conține aditivi alimentari emulgatori (E 471 mono- și digliceride ale acizilor grași), stabilizatori (E 450 pirofosfat de calciu), conservanți (E 221 sulfit de sodiu – foarte periculos), antioxidanți (E 320 butilhidroxianisol, E 330 acid citric), sare ascunsă circa 3% (ceea ce este foarte mult, ținând cont că și unele E-uri din compoziție aduc un aport de sodiu). Se recomandă maxim 5 g sare/zi pentru un adult și sub 3 g/zi pentru copii.

Atenție, repet!

Produsul are o încărcătură glicemică foarte mare și o densitate calorică extrem de ridicată – 450 Kcal%.

Despre Post

Bineînțeles că înainte de a vă spune câte ceva despre mâncărurile de Paște și Crăciun trebuia să vorbim despre Post. Și, cred că spre mirarea voastră, de data aceasta nu vă voi expune părerile mele, ci pe ale celor care știu mai bine...

„Dacă Postul ar cârmui viața noastră, atunci viața n-ar mai fi atât de plină de plâns și tristețe“. *Sf. Vasile cel Mare*

„Cercetează-te pe tine însuți dimineața, la prânz și seara și vei învăța de aici care este folosul postului“. *Sf. Ioan Scărarul*

„Săracilor, primiți postul, prietenul vostru de casă și de masă!

Slugilor, primiți postul, odihna necontenitelor voastre osteneli!

Bogaților, primiți postul, doctorul care vă vindecă bolile ce vă vin din pricina prea multelor mâncăruri, postul care, prin schimbarea mâncărurilor, vă face mai plăcute bucatele de care vă săturaserăți din obișnuința cu ele!

Bolnavilor, primiți postul, mama sănătății voastre!

Sănătoșilor, primiți postul, păzitorul sănătății voastre!“. *Sf. Vasile cel Mare*

„Hrănește-ți trupul, dar nu-l omorî prin lăcomie“ *Sf. Ioan*

Părintele Stoica, consilier de presă al Patriarhiei Române, **susține că „partea alimentară este doar o fațetă a postului, unii se înfometează până cad pe stradă, alții dimpotrivă, cad în păcatul lăcomiei. Multă lume consideră că postul este chiar dietă, un fel de cură de slăbire. Postul înseamnă mult mai mult, este o jertfă înainte de toate, este un post al faptelor, al vorbelor. Încerc să bârfesc mai puțin, să judec mai puțin (pe alții n.r.) să fiu mai atent la cei din jurul meu, să-i ajut, dacă e nevoie. Postul trebuie văzut ca o călătorie duhovnicească spre sfintele sărbători (Paște, Crăciun). Trebuie să-mi analizez relația mea cu mine însumi, cu Dumnezeu, cu cel de lângă mine, cu semenul meu. Este o perioadă de meditații, e evaluare.“**

Iată câteva feluri de mâncare de post:

- plăcinte cu măsline sau cu ceapă
- pizza vegetariană
- salată de morcovi cu ridichi, de conopidă cu usturoi, de varză, de cartofi, de fasole boabe, de țelină, de iarnă, de păpădie, toate asezonate cu sosuri precum: sos piperat, picant, de hrean, sos italian sau cu maioneză de post
- supă de ceapă, de roșii, de linte, de zarzavaturi, de praz
- cremă de fasole boabe
- ciuperci la cuptor
- ciuperci cu verdeață
- mâncare de ciuperci cu țelină
- legume la abur (broccoli, spanac, ardei) cu sos de muștar
- ciorbiță de legume
- ardei umpluți cu miez de nucă, cu sămânță de dovleac, cu ciuperci
- orez cu ciuperci
- mâncare de mazăre
- sărmăluțe de post
- ghiveci
- cartofi înăbușiți
- mâncărică de cartofi, de varză, de spanac
- pilaf cu orez
- praz cu țelină
- fasole iahnie
- mâncare de urzici
- cozonac de post, chec cu cacao

În plus, puteți mânca o mulțime de fructe uscate (curmale, smochine, caise), semințe (de dovleac, floarea-soarelui), alune crude (caju, braziliene), migdale etc.

Postul întotdeauna are numeroase dezlegări la pește, lăsatul secului de brânză, de carne, ceea ce contribuie la echilibrarea dietei în proteine și grăsimi de origine animală de înaltă calitate nutrițională.

Mâncăruri tradiționale de Paști și Crăciun

Aproape toate felurile tradiționale de mâncare (stufat de miel, ciorbă de miel, ied, friptură de miel, ied, ouă fierte tari, pască, cozonac etc) sunt îmbinări necompatibile între ingrediente, rezultând alimente greu de digerat, hipercalorigene, care stropite generos cu alcool ne pot duce urgent la spital. Însăși carnea de miel și ied este, ca orice carne de pui de animale, greu de digerat, cu un conținut mare de țesut colagenic și purine care îngreunează metabolismul. În plus, carnea conține cantități semnificative de grăsimi aterogene, nerecomandate.

Trebuie de avut în vedere și faptul că unii dintre noi au ținut post, iar consumul brutal de astfel de mâncăruri indigeste, acompaniate de un exces de alcool, poate declanșa crize pancreatice acute extrem de periculoase sau indigestii, care ne pot strica ușor sărbătoarea. Având în vedere acestea, mesele de Paște și Crăciun trebuie abordate cu mare cumpătare, împărțind bucatele în reprize mici și dese, cu pauze de plimbare în aer curat. În încăperea în care luăm mesele de sărbători în nici un caz nu trebuie să fumăm.

Pentru orice eventualitate vom utiliza suplimente alimentare digestive pe bază de enzime și săruri biliare. De asemenea, se recomandă consumul de ananas crud pentru ușurarea digestiei. Faceți pauze între consumul de specialități și fiți atenți pentru a evita asocierile cele mai nerecomandate. Încercați să consumați o dată un singur fel de mâncare, după care luați o pauză.

Nu înfulecați, nu vă grăbiți, mestecați, mai ales acum, îndelung mâncarea, pe care nu o stropiți din abundență cu alcool. Abțineți-vă de la fumat. Când vă așezați la masă să fiți odihniți, faceți-vă rugăciunea în liniște, creați o ambianță plăcută de calm și armonie, cu muzică de calitate, specifică sărbătorilor, dar în surdină.

De Crăciun obișnuim să ne desfătăm cu sarmale, carne de porc și produse tradiționale din porc (caltaboși, șorici, tobă, cârnați, piftie, sângerete, lebăr, jumări, șunculiță afumată).

Mai ales **sarmalele** sunt un fel de mâncare tradițional îndrăgit, dar consumat de înaintași doar la marile sărbători și în cantități moderate. Sarmalele sunt greu de digerat datorită asocierii cărnii tocate grase cu orezul amidonos.

În schimb, sarmalele de post, din orez basmati sau integral, cu adaos de leguminoase (ex: texturat de soia) sau ciuperci și nuci, pot fi un fel savuros și relativ sănătos.

Sarmalele din carne, uneori și afumată, nu sunt recomandate, mai ales în asociație cu alcoolul și fumatul, ca de altfel lucru general-valabil pentru o alimentație sănătoasă.

În rest, toate aceste produse sunt extrem de greu de digerat, sunt bogate în grăsime și au densități calorice foarte mari. Soluția este aceeași ca și de Paște, mai ales dacă ați ținut post. Consumați eșalonat și câte puțin din bunătăți, fără a le amesteca, nu vă grăbiți să terminați totul deodată.

Astfel, vă veți bucura de sărbători, vă veți hrăni cu bucatele, dar vă veți hrăni și spiritual. Chiar aceste mari sărbători creștinești ne impun autostăpânirea, ca o dovadă de credință și superioritate a ființei umane, în care licăre scânteia divină.

Cum putem întâmpina Nașterea Domnului și Învierea Domnului în stare de beție, într-o postură nedemnă degradantă și jignitoare la adresa Divinității ?

Mezeluri

Despre mezeluri și preparate din carne

Aici mă văd nevoit să încerc să vă dau cât mai multe amănunte, deoarece mezelurile reprezintă, din păcate, un aliment preferat de majoritatea românilor.

Mezelurile sunt produse din carne, în general din carne de porc, dar și de vită, vânat, pui, struț etc. După tranșare, 80% din carne se folosește pentru specialități, iar restul intră în producția salamurilor, a cârnaților, parizerului și a cremwurst-ilor. Cantitățile sunt ajustate cu multă slănină tare, dar și cu soia sau grăsimi hidrogenate. Carnea sau amestecul de cărnuri și alte ingrediente (șorici, slănină, organe ș.a.) se toacă (mai întâi carnea, apoi slănina și șoriciul), se sărează, se adaugă aditivi alimentari (E-uri), se aromatizează (adeseori arome artificiale) și se maturează. Din saci de

rafie se adaugă făina de soia și, potrivit oricărui rețetar, se mai pun aditivi sintetici și coloranți. Unele se fierb, altele se afumă, iar altele sunt crud-svântate (ex. Salam de Sibiu). Omogenizarea se face în câteva minute, iar pasta prinde gust și aspect de carne. Mezelurile sunt ambalate în membrane naturale (mațe) sau membrane artificiale (colagenice, care uneori ajung să coste mai mult decât compoziția produsului) sau rămân ca atare (ex. șuncă presată, ciolan presat).

Mezelurile în membrane sunt salamurile, cârnații, cremwurst-ii. Produsele „premium" ca pastrama, mușchiul sau cotletul sunt injectate cu saramură, fosfați, gume (compușii care rețin cea mai multă apă). Injectarea se face cu o mașină specială cu ac, iar vidarea maschează faptul că produsul e umplut cu apă. Saramura, care trage mult din greutatea produsului, are ca efecte secundare hipertensiunea arterială și diabetul. E-urile sunt importante și, în cele mai multe cazuri, condimentele precum ceapa sau usturoiul sunt prafuri obținute prin deshidratare.

Ca o paranteză, vreau să atrag atenția asupra intoxicării cu reclame!

Mezelurile și sănătatea n-au nimic în comun! Copiii n-ar trebui să consume nici un gram. De aceea publicitatea este agresivă pe segmentul celor mici. Chiar dacă au fost siliți de legi să treacă pe etichete toate componentele rețetei, producătorii din România se feresc să dezvăluie cantitățile adevărate de carne dintr-un produs. Uitați-vă cu atenție pe etichete! Veți observa că dintr-o listă de aproximativ 20 de ingrediente, la unele produse, doar unul singur este carne. Restul sunt fosfați, nitriți, nitrați, arome sintetice și coloranți, multă sare și multă apă. Și, după cum am tot spus și spun, efectele acestor aditivi nu apar de pe o zi pe alta. În schimb, pe timp îndelungat, acestea sunt dezastruoase.

Ne-am obișnuit să cumpărăm apă la preț de carne. În ultima vreme au apărut tot soiul de aditivi care n-au fost testați îndeajuns toxicologic, dar pe care producătorii au început să-i folosească intens. Dintre cei mai utilizați sunt fosfații care, în exces, împiedică fixarea calciului în oase.

Imaginați-vă ce înseamnă asta pentru copii!

În plus, potențiatorii de aromă, care se regăsesc chiar și în specialitățile mai scumpe de carne, provoacă un apetit ridicat sau dependență. Glutamatul monosodic, E 621 dă un gust foarte bun. Stimulează pofta și te face să mănânci încontinuu. Efectul nu este imediat, dar mâncând și mâncând duce la obezitate.

Să revenim...

Pe lângă carne, mezelurile mai pot conține carne dezosată mecanic (cu valoare nutritivă scăzută MDM), E-uri (fosfați E 452, coloranți roșu carmen E 120, conservanți E 250, substanțe de întărire a gustului, glutamat monosodic E 621, guanilat disodic E 627, inozinat disodic E 631, gume caragenan E 407, amidonuri E 1420, dextroză, glucono-delta-lactoză E 575), concentrate proteice din soia, hidrolizate proteice din carne și vegetale, șorici și emulsie de șorici, grăsime animală (slănină), uneori și vegetală, sare și uneori organe. Din lista lungă de compuși chimici alimentari, coloranții sunt bombe pentru organism. Roșul carmin se extrage dintr-o insectă. În procesul chimic de extracție se folosește aluminiul. Consumul cronic poate distruge celulele nervoase și riscul cel mai mare îl reprezintă Alzheimerul.

Aspectul „ferm" al mezelurilor este dat, în mare parte, de făina de soia, fosfați, gume sau de amidonul de cartofi, care uneori reprezintă chiar 40% din compoziția unui parizer sau a unui salam ieftin.

Știți ce-i culmea? Soia în stare pură, nemodificată genetic, a ajuns să fie cel mai sănătos ingredient dintr-un salam! De amidon ce să mai zic... acesta chiar n-are ce căuta într-un produs din carne!

Unele produse sunt afumate, fumul crescând riscul apariției unor maladii cronice grave (ex: cancere). Trebuie arătat și faptul că în prezent consumurile specifice (respectiv din câtă carne se obține 1 kg de produs) au scăzut drastic, 1 Kg de mezeluri obținându-se din câteva sute de grame de carne și aceea grasă. (Consumul specific arată câtă carne s-a folosit pentru obținerea unui kilogram de produs din carne.)

Consumul zilnic de mezeluri în cantitate mai mare de 50 grame crește riscul de cancer colorectal cu 21%. Consumul săptămânal de carne roșie este de maxim o jumătate de kilogram de persoană, conform recomandării World Cancer of Research Fund.

Consumul a circa 300 de grame (~1 friptură) pe săptămână de carne slabă de bună calitate pregătită corect pare a fi sigur.

Având în vedere faptul că numai aditivii (E-urile) pentru industria cărnii au reprezentat 25-30% în anul 2008, din valoarea celor 220 mii de tone de mezeluri consumate în țara noastră, ne dăm seama de ponderea mare a acestor chimicale în produsele de carne.

Cantitatea de mezeluri consumate este destul de ridicată, cu efecte nu tocmai benefice pentru sănătatea consumatorilor.

Repet: mezelurile nu ar trebui consumate de copii până la vârsta de cel puțin 12 ani și, în plus, de persoanele predispuse la osteoporoză, de femeile însărcinate și care alăptează, de suferinzii de obezitate, maladii cardiovasculare, dislipidemie, hipertensiune, diabet, boli hepato-renale, cancere, osteoartrite, boli de piele, boli de plămân, hiperuricemie (gută), celulită, boli ale tubului digestiv, bătrâni etc.

Mezelurile determină, pe lângă cele enumerate mai sus, acidifierea mediului intern având în timp consecințe grave asupra sănătății. Astăzi multe specialități (mușchi filé, pastramă, kaizer etc) sunt injectate cu soluții care conțin sare, gelifianți pentru reținerea apei, coloranți pentru aspectul de proaspăt, conservanți, agenți de întărire a gustului și aromei. Astfel, aceste specialități devin în fapt mezeluri cu aceleași riscuri pentru sănătate. Chiar tradiționalul Salam de Sibiu astăzi s-a transformat, conținând concentrat proteic de soia, acidifianți și alte componente „netradiționale".

De cele mai multe ori produsele din carne, în special mezelurile, mai păstrează doar denumirea de „tradițional", în realitate rețetele fiind drastic modificate față de produsele autentice.

Atenție!

Produsele din carne industriale sunt surse de grăsimi animale aterogene, fosfori și sare ascunse, pe care trebuie să le conștientizăm pentru a reduce consumul excesiv, dăunător al acestora.

Consumul excesiv de carne și produse din carne crește semnificativ riscul de obezitate, sindrom metabolic, maladii cardiovasculare, cancer, hipertensiune, dislipidemie, diabet.

Alternative la mezeluri: un mușchi preparat la cuptor din care se vor tăia felii și se vor face sandwitch-uri, o pulpă sau un piept de pui, pește la grătar sau la cuptor etc...

Paté de ficat sau paté vegetal?

Paté-ul este un preparat culinar de consistență cremoasă obținut în casă sau industrial, din diverse ingrediente, cum ar fi: carne de porc, de vită, de pește (ton), șuncă, ficat, unt, smântână, condimente, sare, aditivi alimentari, arome.

Cel mai renumit este „paté de foie gras" obținut din ficatul de gâscă sau rață special crescute în acest scop. Ficatul obținut de la aceste gâște sau rațe este hipertrofiat și infil-

trat cu grăsime (steatoză hepatică). Acest ficat este transformat în pastă prin amestecare cu unt, lapte, uneori cu ciuperci rare și foarte scumpe (trufe). Acest „paté foie gras" se consumă de obicei uns pe pâine prăjită, ca aperitiv, prețul lui fiind însă prohibitiv.

Paté-urile industriale fabricate astăzi sunt foarte deosebite de paté-ul ultrafin foie gras de gâscă sau rață. Iată o compoziție tipică a unui paté industrial: ficat de pasăre 20%, apă, carne de pasăre, ulei vegetal nehidrogenat, proteină vegetală din soia, amidon din porumb, sare iodată, condimente, amidon din grâu, extract din condimente, muștar, arome, stabilizatori (polifosfați E 452), sirop de glucoză, emulgatori (esterii glicerici ai acidului citric E-472), agenți de îngroșare (guma guar E-412, guma xantan E-415), antioxidanți (acid citric E-330, ascorbat de sodiu E-301), potențiator de aromă (monoglutamat de sodiu E-621), colorant (carmin E-120), conservant (nitrit de sodiu E-250). Conține alergenii: soia, gluten, muștar.

Analizându-i compoziția vom constata că principalele ingrediente sunt: apă, aditivi alimentari (E-urile), polifosfați, emulgatori, agenți de îngroșare, antioxidanți. Aceștia rețin apa și o stabilizează împreună cu amidonul din grâu, porumb și proteina vegetală din soia, plus sarea ascunsă în compoziție. Pentru a conferi produsului conservabilitate se adaugă nitrit de sodiu E-250, care are și rolul de a colora carnea dându-i un aspect atrăgător. Colorantul carmin E-120 contribuie și el la imprimarea unei culori plăcute, care sugerează prospețimea produsului. Însă, această compoziție din punct de vedere nutrițional nu imprimă produsului o valoare nutritivă înaltă, ci una mediocră. Analizând mai departe profilul nutrițional al acestor paté-uri vom constata un exces de grăsimi animale care conțin colesterol provenind din ficat, dar și grăsimi vegetale care imprimă produselor o denstitate calorică mărită. Grăsimea, sarea, zaharurile (amidon, glucoză) ascunse în produs îi scad valoarea nutritivă și nu îl recomandă unor categorii de consumatori precum: **diabeticii**, suferinzii de dislipidemie, hipertensiune, boli cardiovasculare, hepato-renale, gută, supraponderalilor, obezilor, suferinzilor de artrite, de afecțiuni ale pielii. Produsele conțin alergeni ca glutenul, deci nu pot fi consumate de suferinzii de celiachie, plus soia și muștar, care nu le recomandă alergicilor la aceste componente. Fosfații împiedică fixarea calciului în oase, produsele care îl conțin fiind contraindicate celor cu osteoporoză, copiilor, adolescenților, bătrânilor. Din punct de vedere senzorial-gustativ produsele sunt foarte bune, cu gust și aromă ajutate însă de E-urile adăugate (de exemplu glutamatul monosodic E-621). Acesta poate avea efecte adverse pentru persoanele sensibile, provocând dureri de cap, slăbiciune, greață, respirație dificilă, modificări de ritm cardiac. De aceea alimentele care conțin glutamat nu sunt indicate femeilor însărcinate, copiilor, suferinzilor de hipoglicemie, bolnavilor de inimă, bătrânilor, suferinzilor de maladiile Alzheimer și Parkinson.

Conservanții de tipul nitriților, E-250, pot genera compuși cu potențial cancerigen, nefiind indicați în special suferinzilor de cancer.

Pe piață există și variante de post, paté-uri vegetale care, din păcate reproduc compoziția celor din ficat-carne, conținând: apă, ulei vegetal hidrogenat (margarină) sau nehidrogenat, proteină din soia, sare iodată, extract de condimente, muștar, arome, stabilizatori (polifosfați E-452), emulgatori (sături ale acizilor grași E-470, ș.a.), agenți de îngroșare (guma guar E-412, caragenan E-407), amidon din grâu și porumb, sirop de glucoză, zaharuri, potențiator de aromă (glutamat monosodic E-621), legume deshidratate, antioxidant (acid ascorbic E-300), acidifiant (acid citric E-330), făină de roșcovă (E-410), coloranți (caramel E-150, roșu carmin E-120), extract de paprika. Conțin alergeni de tipul: gluten, țelină, muștar, soia.

Desigur, astfel de compoziții nu sunt cu nimic mai bune nutrițional în comparație cu paté-urile din ficat-carne, conținând chiar mai multe E-uri. ATENȚIE PENTRU SUFERINZII DE DIABET, deoarece aceste paté-uri conțin glucide, ele trebuie scăzute din rația zilnică. Datorită conținutului mare de grăsime vegetală nu sunt indicate celor cu dislipidemie, boli cardiace, supraponderaliloor, obezilor. Aceste produse, după cum se constată din compoziția lor, conțin sare, zahăr și grăsimi ascunse, de care trebuie să ținem cont pentru a nu face exces.

Paté-urile vegetale care conțin GLUTEN NU TREBUIE CONSUMATE DE SUFERINZII DE CELIACHIE. Datorită E-urilor (E-621, glutamat monosodic), produsul nu este indicat hipoglicemicilor, copiilor, cardiacilor și femeilor însărcinate. Fosforul adus de polifosfații utilizați pentru stabilirea apei în compoziție împiedică formarea densității osoase minerale normale, fiind contraindicat copiilor, adolescenților, bătrânilor și suferinzilor de osteoporoză. Uneori paté-urile vegetale conțin ingrediente care nu sunt de post și de aceea ca o regulă generală citiți cu mare atenție eticheta cu compoziția acestor paté-uri. Exemple: hidrolizate proteice, zer și praf de zer, albumină, lactoză, colorant, carmin (E-120), unele margarine etc.)

O soluție mult mai recomandată, atunci când doriți să consumați paté de ficat, este să îl preparați acasă. Controlând compoziția și calitatea ingredientelor folosite veți obține un aliment sigur și hrănitor.

Salate

Salatele adevărate, sănătoase, ușor de digerat și care nu îngrașă (dacă sunt asociate corect cu alte alimente) sunt salatele de legume crude: salată, lăptucă, untișor, varză, conopidă, ciuperci crude, ceapă, roșii, praz, spanac, leurdă, usturoi, morcov, țelină, păstârnac, sparanghel, andive, păpădie, ruccola, sfeclă, gulie, broccoli, leuștean, busuioc, oregano, cimbru, salvie.



Salatele crude se vor asezona cu un dressing preparat din ulei de măsline extravirgin cu plante condimentare (piper, negrilică, busuioc, cimbru, salvie, usturoi ș.a.) și zeamă de lămâie.

Se vor consuma înainte de masă cu o jumătate de oră și nu se vor asocia cu crutoane sau brânză în exces. Consumate în acest mod vor fi deosebit de benefice, se vor digera ușor, ne vor revitaminiza și remineraliza, ne vor oferi antioxidanți puternici anticancerigeni și ne vor întări sistemul imunitar. De asemenea, vor avea un puternic efect de stimulare a detoxifierii naturale a organismului. Se vor prefera legumele obținute în sistemul de producție agroalimentar ecologic.

Dar să consumăm numai acest fel de salate ar fi idealul, însă din păcate realitatea e alta!

Așa zisele **„salate" de boeuf sau à la russe**, foarte populare, sunt combinații nerecomandate între amidonoase (cartofi), legume fierte (morcovi, păstârnac), grăsimi (se folosește în special uleiul de floarea-soarelui proinflamator, cu exces de omega-6), carne (de pui, de vită), ouă.

Produsul rezultat, deși gustos, este indigest, hipercaloric (îngrașă) și nesănătos.

Salata de vinete este sănătoasă, dar este de preferat să se utilizeze uleiul de măsline extravirgin la preparare, însă nu în exces, pentru a nu-i spori densitatea calorică.

Salata de icre este de asemenea sănătoasă, însă de preferat preparată în casă, cu ulei de măsline extravirgin, din icre proaspete sau conservate prin sărare, de la specii comestibile (crap, tarama, știucă etc).

Atenție la icrele de știucă!

Pot transmite o specie de vierme lat (tenie) și de aceea vor fi sărate și congelate câteva zile la temperaturi sub -18°C. Icrele de mreană sunt toxice și nu se vor utiliza la prepararea salatelor. Se va urmări să nu se depășească adaosul de sare și ulei.

Salatele de icre de la supermarket nu sunt recomandate, deoarece conțin mulți aditivi alimentari (conservanți, substanțe de îngroșare, acidifianți etc.), grăsimi de slabă calitate, sare în exces.

Icrele negre, sau caviarul, obținute de la sturioni (cele mai valoroase sunt cele de morun) și icrele de Manciuria (icre roșii obținute de la somoni) se consumă pe feliuțe de pâine grilată cu puțin unt natural sau pe felii de cartofi fierți și copți, răcite, cu un strat subțire de unt). Nu se va face exces, deoarece icrele negre și de Manciuria conțin cantități importante de acizi nucleici care generează purine contraindicate suferinzilor de hiperuricemie-gută.

Zacusca

În general, dacă s-au folosit legume de calitate și ulei de calitate, produsul este indicat în perioada de toamnă târzie-iarnă, ca un aport de fibre alimentare și alți nutrienți valoroși în anotimpul rece.

Preferați rețetele tradiționale, fără orez, preparate în casă. Evitați produsele industriale. Evitați utilizarea fixurilor și bazelor de mâncare bogate în aditivi alimentari, E-uri, la prepararea acestor alimente.



Murăturile

Adevăratele murături se obțin prin fermentarea acidolactică naturală, cu tulpini de bacterii probiotice sălbatice. ATENȚIE, CONSERVELE DE LEGUME STERILIZATE ÎN OȚET NU SUNT MURĂTURI! Legumele și fructele proaspete, sănătoase, se cufundă în saramură obținută cu sare autohtonă sau sare marină.

Fermentația trebuie să se producă în lipsa oxigenului din aer și de aceea legumele și fructele trebuie să fie bine acoperite de saramură. Temperatura optimă de fermentare este de +4°C, când se acumulează cele mai mari cantități de acid lactic, de substanțe biologic active și arome generate prin fermentația glucidelor din legume și fructe.

Fermentația trebuie să aibă loc fie în butoaie de stejar, fie în borcane de sticlă. Nu se recomandă vasele din mase plastice, aluminiu, deoarece acidul lactic și saramura pot extrage din acestea substanțe toxice, periculoase pentru sănătate.

În procesul natural de fermentație microflora existentă pe legume și fructe transformă glucidele din acestea în nenumărate substanțe biologic active benefice (vitamine B1, B2, vitamina A, acid lactic, alcool, arome).

Important!

Prin procesul de murare se păstrează substanțele valoroase din legumele supuse acestui proces natural de conservare.

Astfel, varza murată devine un aliment probiotic, cu efecte curative, păstrându-și compușii anticancerigeni (glucozinolați), hepatoprotectori (sulforafan), anti-inflamatori – antioxidanți (vit. C, vit. A, vit. E, zincul), fibrele alimentare 3 g%, (combat constipația și detoxifică colonul), mineralele, potasiu (250 mg %), magneziu (16 mg%), fier (1,1 mg%), calciu (60 mg%), îmbogățindu-se în acid lactic, reglator al microflorei intestinale și un conservant ideal, bacterii probiotice (Lactobacili) benefice pentru întărirea sistemului imunitar și sănătatea colonului.

Și mai există un avantaj: murăturile, pe lângă toate acestea, au și o densitate calorică foarte mică cuprinsă între 20 – 25 Kcal la 100 grame, fiind indicate și în dietele pentru menținerea siluetei.

Se pot mura fie numai legume (varză, castraveciori, gogonele), fie legume în amestec cu alte vegetale (gutui, morcovi, pepeni, țelină, prune etc.). Cert este că o rețetă tradițională de murături trebuie să conțină neapărat și plante condimentare, cum ar fi: semințe de muștar, mărar, usturoi românesc, schinduf, hrean, ghimbir ș.a.

Murăturile sunt cunoscute și apreciate de peste 4000 de ani, fiind menționate și în Biblie. Însă, abia în ultimele decenii cercetările efectuate asupra murăturilor naturale, fermentate (nu cele industriale conservate în oțet, deoarece acestea nu suferă procesul de fermentație naturală care generează acele substanțe biologic active și microflora probiotică. În plus, legumele conservate în oțet sunt sterilizate la temperaturi înalte care distrug enzimele, vitaminele și microflora probiotică), au dezvăluit virtuțile alimentare și terapeutice ale acestora.

Vom enumera doar câteva din beneficiile pentru sănătate ale legumelor și fructelor murate și vom lua ca exemplu VARZA MURATĂ.

Infecții respiratorii: datorită bogăției în vitamina C (50 – 60 mg%) naturală, chiar mai multă decât în portocale, varza are un puternic efect antioxidant, potențat și de vitaminele A și E și de către mineralele zinc, magneziu, potasiu, calciu, întărind sistemul imunitar și rezistența la viroze, inclusiv la diferitele forme de gripă. Varza murată este indicată și persoanelor cu disbioză determinate de tratamentele cu antibiotice de sinteză, pentru restabilirea microflorei intestinale și combaterea efectului imuno-supresor al acestor medicamente.

Hepatite: sulforafanul din varza murată, fibrele alimentare, antioxidanții, au efecte hepatoprotectoare, stimulând sinteza unor enzime implicate în fazele I și II de detoxifiere hepatică. Combate de asemenea constipația, amplificând detoxifierea corpului și protejarea ficatului.

Cancere: varza murată natural are efecte antitumorale-anticancerigene.

Dislipidemie - ateroscleroză - boli cardiovasculare: anumiți compuși din varză scad concentrația colesterolului rău (LDL) prevenind apariția plăcilor ateromice. În cazul hipertensivilor și suferinzilor de boli renale se recomandă o desărare prealabilă a verzei murate.



Surmenaj intelectual și fizic: este un neurotonic și miotonic natural întărind sistemul nervos și muscular prin bogăția de vitamine, minerale și alți factori biologic activi.

Menopauza: studii recente arată

că acest produs stimulează secreția hormonilor estrogeni și crește sensibilitatea receptorilor acestora, atenuând simptome precum: bufeuri, nervozitate și apariția prolapsului uterin, cancerului ovarian și osteoporozei.

Obezitate: varza murată are puține calorii (20 Kcal/100 grame), dar multe fibre alimentare, determinând instalarea mai rapidă a sațietății, curăță organismul de toxine și poate determina schimbarea comportamentului alimentar și a stilului de viață.

Îmbunătățirea digestiei: conținutul important de minerale și fibre alimentare din varza murată îmbunătățesc digestia grăsimilor și proteinelor, aceasta fiind indicată la mesele la care se servesc mâncăruri grele. Antioxidanții din murături previn și apariția nitrozaminelor cancerigene rezultate în urma digestiei cărnurilor sau a preparatelor din carne, precum și oxidarea grăsimilor alimentare ingerate. Grăsimile oxidate sunt agenți pro-cancerigeni recunoscuți.

Frumusețe și antiîmbătrânire: murăturile, prin compoziția lor bogată în vitamine, minerale, fitonutrienți, fibre alimentare, contribuie la menținerea unui ten tineresc, întârziind apariția ridurilor, a unui păr strălucitor, a unor unghii puternice. Stimularea detoxifierii organismului are efecte benefice asupra menținerii tinereții și încetinirii proceselor naturale de îmbătrânire.

Murăturile sunt indicate mai ales în timpul sezonului rece pentru efectele revitalizante, remineralizante, de întărire a sistemului imunitar, de optimizare a digestiei și microflorei intestinale, de stimulare a detoxifierii și de creștere a rezistenței generale a corpului la agresiunile de mediu.

De reținut! Aceste efecte benefice sunt caracteristice doar murăturilor obținute prin fermentare acidolactică naturală, NU și conservelor de legume în oțet, sterilizate, obținute industrial.

Atenționare!

Varza murată, ca de-altfel și varza preparată în alte moduri (salate, fiartă) va fi consumată cu precauție de persoanele suferinde de hiper- și hipotiroidie. Precauția este impusă de prezența compușilor (goitrogeni) în varză, care afectează funcția tiroidei.

Sosuri/Dressing-uri



Mujdeiul de usturoi

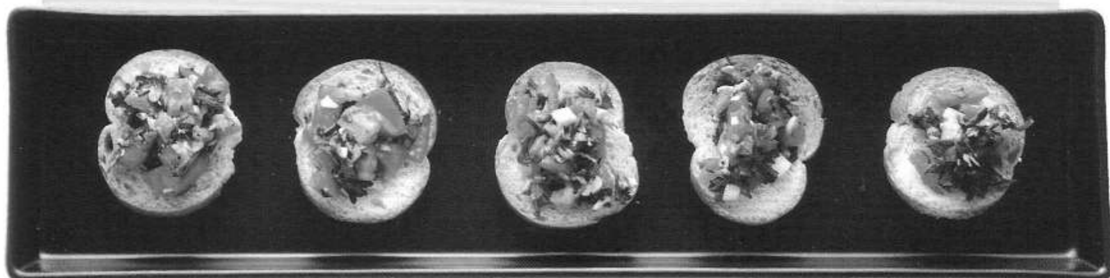
Usturoiul este bine cunoscut de mii de ani pentru virtuțile sale de a distruge virusurile, de a scădea tensiunea arterială, de a preveni unele cancere, de a fortifica organismul. Ori de câte ori avem ocazia ar trebui să consumăm usturoi în stare crudă, câțiva căței pe zi, cu toate dezavantajele mirosului neagreat de majoritatea oamenilor. Pentru a genera substanțele active, usturoiul trebuie mestecat (prin lezare se produc substanțele active) sau crestat adânc cu un cuțit și apoi înghițit pentru a reduce din intensitatea mirosului.

Mujdeiul este un bun preparat, foarte sănătos dacă folosim ca ingrediente usturoi ecologic sau românesc de grădină (neiradiat), ulei de măsline extravirgin, puțină sare integrală de mare sau cu adaos de alge.

Nu se recomandă alte adaosuri, în special baze de mâncăruri industriale care conțin E-uri. Mujdeiul se consumă imediat după preparare, deoarece lăsat prea mult timp își pierde calitățile în contact cu oxigenul din aer.

Mujdeiul poate fi utilizat la asezonarea salatelor, legumelor, pastelor, cărnurilor, peștelui, ouălor, ciorbelor, supelor.

Usturoiul se poate folosi la prepararea unui fel de mâncare mediteranean sănătos și renumit, pe care l-am menționat mai devreme – bruschetta. Bruschetta se prepară din felii de pâine integrală grilate, frecate cu căței de usturoi, ulei de măsline extravirgin, puțină sare și piper. Se pot adăuga cubulețe de roșii proaspete, busuioc sau oregano. Se consumă călduț, ca gustare.



Mirosul de usturoi se atenuează și prin mestecarea câtorva frunzulițe de pătrunjel verde. Pe lângă dezodorizarea gurii, pătrunjelul frunze aduce o mare cantitate de vitamina C și ea cu rol antiinfecțios, dar și clorofile cu putere mare de dezinfectare a cavității bucale, distrugând microorganismele nedorite și halena (mirosul neplăcut al gurii).

Maioneza

Este prin excelență un produs greu de digerat, hipercaloric, ușor de produs industrial, cu mulți aditivi alimentari: conservanți, coloranți, emulgatori, edulcoranți, agenți de îngroșare, agenți de gust etc.

De aceea, când aveți poftă de maioneză preparați-o în casă din ouă proaspete (evitați ouăle de rață, pot vehicula Salmonella) și ulei de măsline. Utilizați zeama de lămâie stoarsă pe loc, nu acidul citric sau sucul de lămâie industrial la sticle, din comerț.

Nu faceți exces de maioneză, chiar de casă, folosiți-o ca un condiment, cu zgârcenie și consumați-o cât mai repede. Se poate altera extrem de ușor, devenind toxică.

Nu asociați maioneza cu carnea, peștele, brânza, ci asezonați eventual legumele crude sau fierte.

Se pot prepara maioneze de post cu digestibilitate ridicată, foarte savuroase și hrănitoare.

Muștarul

Muștarul face parte din familia verzei (crucifere), fiind utilizate două specii: muștarul negru și muștarul alb. Muștarul negru are miros iute iritant pentru ochi și mucoasa nazală, cel alb fiind lipsit de miros iute, fără efect iritant asupra ochilor și mucoasei nazale, dar cu gust înțepător.



Substanțele active din muștarul negru și alb (izotiocianați) au nu numai acțiune anticancerigenă demonstrată, ci și acțiune de fluidizare a sângelui, calmând inflamația și accelerând procesele de vindecare în afecțiunile vaselor subcutanate (celulită). Substanțele condimentare se formează numai prin măcinarea semințelor și fermentarea acestora. Muștarul de masă se obține din pasta de boabe de muștar negru și alb, amestecate în diferite proporții, supuse fermentației în vin alb, vin roșu, oțet, cu adaos de mirodenii. Intensitatea gustului picant este

dată de raportul între cele două feluri de muştar negru şi alb. Cel mai cunoscut muştar obţinut astfel este muştarul de Dijon. Muştarul englezesc se obţine din amestec de făină de boabe de muştar negru şi alb cu adaos de arome, spre exemplu curcuma. Muştarul boabe se utilizează pentru obţinerea marinatelor, murăturilor, condimentelor (curry), aromatizarea verdeţurilor, cărnurilor.

Muştarul de masă autentic este indicat în asociere cu mâncărurile din carne, fripturi, mici, hot-dog, hamburger, chiftele (toate preparate sănătos), datorită efectului său chemopreventiv, blocând apariţia unor substanţe cancerigene. Scade astfel riscul apariţiei unor cancere, în special asociate cu consumul exagerat de carne.

Compoziţia unui muştar de masă autentic este: apă, boabe de muştar (alb, negru în diferite proporţii), condimente naturale (hrean, curcuma etc.), oţet natural (vin alb, roşu), miere naturală.

Din păcate, variantele industriale, ieftine, existente astăzi pe piaţă au modificat şi inovat drastic muştarul, care dintr-un condiment sănătos s-a transformat într-unul îndoielnic. În continuare vom vedea o compoziţie tipică pentru un astfel de muştar industrial: apă, boabe de muştar 23,5%, acidifianţi (acid citric E 330, oţet), zahăr, sare, uleiuri vegetale (floarea-soarelui rafinat, soia parţial hidrogenat), condimente (coriandru, curcuma), agenţi de îngroşare (guma xantan E 415, guma arabică E 414), maltodextrină de porumb, coloranţi (caroteni E 160a).

Iată că reţeta tradiţională a fost „îmbunătăţită" cu o serie de aditivi alimentari acidifianţi, agenţi de îngroşare, coloranţi, care din punct de vedere nutriţional nu sunt necesari, însă dau durabilitate şi aspect comercial deosebit produsului.

Atenţie!

Astfel de produse conţin, ca în cazul de faţă, margarine (ulei de soia parţial hidrogenat), sare, zahăr, ascunse, periculoase pentru sănătate.

În acest mod, un aliment-condiment tradițional sănătos se poate transforma în diverse produse industriale, chiar periculoase pentru sănătate. De aceea nu cumpărați alimentele încrezându-vă numai în denumirea lor generică, spre exemplu „MUȘTAR", ci îndrăzniți să citiți eticheta pentru a vă lămuri dacă este într-adevăr vorba despre alimentul autentic pe care îl știați dumneavoastră sau mai ales străbunica dumneavoastră.

Din păcate, deseori veți avea surprize, generate de nesfârșitele „inovații" ale industriei alimentare moderne.

Ketchup

Roșiile preparate sub forma sosului de origine americană, ketchup, prin adaos de oțet, sare, zahăr și condimente, în funcție de modul de preparare și ingredientele utilizate pot fi utilizate în asezonarea cărnii rasol, cărnii la grătar, pizzei etc.

Ketchup-ul preparat în casă din roșii de grădină, bine coapte, cu înglobarea cojii și folosirea unor cantități mici de sare integrală, zahăr și a unor condimente naturale, țelină, coriandru, pătrunjel, curry etc, pasteurizat corect, fără adaosuri de fix-uri din comerț care conțin E-uri și conservanți, este indicat pentru a da gust diferitelor feluri de mâncare.

Ketchup-ul industrial însă trebuie ales și cumpărat cu atenție, deoarece unele rețete cuprind cantități foarte mici de roșii, în schimb conțin din plin aditivi alimentari pentru a i se da vâscozitate, gume de îngroșare, coloranți, aromatizanți, conservanți.

Și atenție!

Conține multă sare și zaharuri rafinate ascunse, pe care aveți tendința de a le ignora, însă ele se răzbună prin acțiunea lor de a stimula apariția cariilor dentare, supraponderalității și obezității.

Și mai atenți la consumul unor astfel de sosuri industriale trebuie să fie cei care suferă de diabet, hipertensiune, maladii cardiovasculare, hepato-renale, supraponderalii și obezii. Ketchup-ul însoțește de obicei alimentele de fast-food, fiind oferit la discreție în pliculețe, tuburi.

Iată o rețetă industrială, obișnuită, de ketchup: apă, pastă de tomate 12%, oțet, amidon modificat (E 1420, 1440, 1404), sare, zahăr cristale, zaharină (E 954), arome naturale, arome natural identice (artificiale), conservanți (benzoat de sodiu E 211, sorbat de potasiu E 202).

Dulciuri/Deserturi

Părinţi, dacă ţineţi cu adevărat la sănătatea copiilor voştri nu le daţi dulciuri rafinate industriale!

Ciocolata

La acest subcapitol voi începe cu ciocolata, deoarece este cel mai popular dulce. Ciocolata veritabilă este un produs zaharos obţinut din cacao (minimum 70%), mai mult sau mai puţin degresată, unt de cacao şi zahăr. Astăzi, însă, se găseşte un sortiment extrem de bogat de produse zaharoase care conţin pe lângă cacao în cantităţi variabile lapte, nuci, alune, fructe confiate, sau înlocuitori de unt de cacao.

Sortimentele care nu se încadrează în definiţia ciocolatei veritabile de mai sus nu sunt de fapt ciocolată (există şi „ciocolată" albă care nu conţine deloc cacao). Cea mai indicată este ciocolata veritabilă, neagră, obţinută numai din cacao (în proporţie de 70 – 90%), unt de cacao şi zahăr.

Astfel, ciocolata neagră are următoarea compoziţie la 100 grame: proteine 5, glucide disponibile 60, lipide totale 30 din care acizi graşi saturaţi 18,0, acizi graşi mononesaturaţi 9,5, acizi graşi polinesaturaţi 1,0, colesterol 0, sodiu 20 mg, potasiu 380 mg, magneziu 100 mg, calciu 70 mg, fier 3 mg, zinc 1,3, caroten 40 μg, vitamina B1 0,07 mg, vitamina B2 0,23 mg, vitamina B6 0,04 mg, vitamina E 0,8 mg, niacina o,6 mg, acid folic 10 μg, energie 550 Kcal.

După cum remarcăm, ciocolata neagră nu conţine colesterol, însă este bogată în grăsimi vegetale (unt de cacao minimum 28 %), zahăr (55 – 65%), care îi imprimă o

densitate energetică foarte mare de aproximativ 550 Kcal la 100 g. Ciocolata veritabilă, neagră conține vitamine din grupa B, acid folic, retinol, vitamina E necesare organismului. Aduce, de asemenea, o cantitate de minerale, printre care: zincul (de obicei rar în alimente, dar indispensabil pentru funcționarea organismului), fierul, calciul, magneziul și potasiul care echilibrează balanța sodiului și fosforului.

Zincul este important în anihilarea radicalilor liberi fiind constituent al enzimelor antioxidante, al enzimelor necesare eliberării insulinei, în funcționarea optimă a sistemului imunitar și sistemului reproducător, în rezistența la efortul fizic și în detoxifierea organismului prin funcționarea optimă a ficatului.

Potasiul și magneziul sunt necesare sistemului neuromuscular, având efect de calmare a sistemului nervos, de combatere a crampelor și oboselii musculare și de optimizare a funcționării inimii.

Ciocolata veritabilă conține și o cantitate variabilă de fibre alimentare (1 – 2 g%) care contribuie la reglarea tranzitului intestinal și detoxifierea organismului.

Ciocolata conține și antioxidanți cu rol preventiv asupra apariției bolilor cardiovasculare, aterosclerozei.

Teobromina din ciocolată este o substanță asemănătoare cafeinei cu efect stimulator asupra sistemului nervos central și de accelerare a ratei metabolismului bazal, stimulând arderea grăsimilor mai ales în cazul persoanelor active, care fac mișcare. Anumite substanțe provenind din cacao au efecte euforizante, dând o stare de bine după consumul ciocolatei negre.

Ciocolata conține însă și oxalați, care sunt contraindicați persoanelor suferinde de litiază și calculi renali, plus purine – contraindicate suferinzilor de gută.

Ciocolata neagră veritabilă, consumată în cantități moderate (circa 20 până la 40 g/zi – câteva tablete) poate avea efecte benefice pentru sănătate.

Atenție însă!

Excesul poate determina îngrășarea datorită conținutului foarte ridicat de calorii (550 Kcal/100 grame).

Nu exagerați cu ciocolata în cazul copiilor!

Evitați produsele care nu sunt ciocolată adevărată!



Pe lângă ciocolata adevărată, astăzi există o mare varietate de produse zaharoase care conțin cantități

mici de cacao, E-uri, coloranți, antioxidanți, iar untul de cacao este înlocuit cu grăsimi hidrogenate (margarine) sau alte grăsimi vegetale naturale.

Repet: ACESTEA NU SUNT CIOCOLATĂ!

Astfel de produse nu sunt sănătoase, având un profil nutrițional dezechilibrat cu un exces de glucide rafinate, grăsimi și aditivi alimentari. Pe lângă tabletele cunoscute, așa-zisa ciocolată este utilizată la producerea cremelor pentru blaturi, înghețate, topping-uri, produselor de panificație, cofetărie, patiserie, cereale de mic dejun.

Ciocolata există și în varianta lichidă fiind consumată ca băutură. Regula se aplică și aici: sunt ciocolate lichide veritabile, dar și ciocolate lichide care conțin mulți aditivi alimentari, E-uri, emulgatori, substanțe de îngroșare, coloranți și arome artificiale.

În concluzie:

- **Alegeți ciocolata neagră veritabilă și consumați-o cu moderație.**
- **Evitați produsele zaharoase care conțin cantități mici de cacao și înlocuitori de unt de cacao, E-uri;**
- **Evitați cremele de „ciocolată“, produsele de cofetărie și patiserie preparate cu „ciocolată“, unele „ciocolate“ calde. Pentru a le putea identifica citiți cu atenție lista de ingrediente de pe eticheta produselor.**
- **Nu toate ciocolatele sunt indicate pentru copii. Nu dați ciocolată copiilor mici sub 3 ani sau celor care prezintă sindromul de hiperactivitate și deficiențe de concentrare (ADHD).**
- **Diabeticii vor consuma, cu avizul medicului, doar ciocolatele create special pentru ei.**

Din nou, atenție!

Dacă aveți animale de companie la care țineți, nu le dați (mă refer aici la pisici și câini) produse pe bază de cacao, deoarece sunt toxice pentru acestea!

Ciocolata neagră cu peste 70% cacao are un index glicemic relativ scăzut, 20 – 25, în schimb ciocolata caldă sau ciocolatele surogat au un index glicemic foarte ridicat, peste 60. Indexul glicemic ridicat al acestor produse zaharoase poate afecta funcționarea pancreasului endocrin, forțându-l să secrete cantități mari de insulină, epuizându-i astfel, în scurt timp, funcția de a menține constantă concentrația zahărului (glucozei) în sânge. Astfel, se instalează rezistența la insulină (stare pre-diabetică) și diabetul

zaharat de tip 2, care în ultimul timp apare la vârste din ce în ce mai tinere.

Repet: nu dați copiilor decât ciocolată veritabilă, neagră, începând numai de la vârste de peste 3 ani și cu moderație - 20 - 40 g/zi.

Totuși, în general este recomandat să nu dați copiilor dulciuri, în special din cele industriale, rafinate, bogate în zahăr, glucoză, dextroză și sirop de porumb.

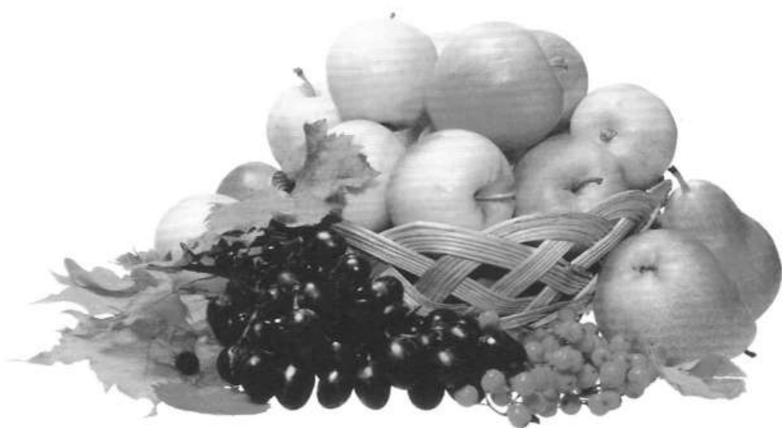
Fructele proaspete sau uscate natural

Singurele dulciuri perfect sănătoase sunt fructele ecologice crude consumate în sezonul lor de apariție. De asemenea, fructele preparate acasă, tradițional, prin uscare, poamele din mere, pere, prune sunt recomandate în timpul sezonului rece. Magiunul tradițional de prune fără adaos de zahăr este un dulce sănătos, energizant-fortifiant, care poate fi consumat cu moderație și de către diabetici, respectând principiul excluderii cantității echivalente de glucide din alte alimente zilnice.

Dulciurile preparate chiar în casă din făină de patiserie (albă) cu grăsimi animale sau uleiuri vegetale și zahăr nu sunt recomandate decât cu prilejul marilor sărbători și consumate cu moderație (plăcinta cu mere, tarta cu fructe etc.). Puddingurile industriale nu sunt sănătoase, având încărcătură glicemică ridicată și multe E-uri și arome artificiale.

Un dulce de casă bun poate fi înghețata de tip sorbet preparată din sucuri fresh de fructe congelate pe bețișoare.

Sucurile fresh din fructe trebuie preparate în blender, pentru a obține mai degrabă un piurée, fără să îndepărtăm coaja și pulpa (fibrele alimentare, vitamine, antioxidanți, minerale, enzime active). Piurée-ul obținut trebuie diluat cu apă oligominerală și consumat imediat, numai pe stomacul gol și neamestecat cu cereale sau alte ingredinete (topping-uri industriale, zahăr etc.).



De altfel, s-a stabilit că numai un consum zilnic de legume și fructe crude integrale are efecte benefice scăzând riscul de apariție a diabetului (cu 18 %) în timp ce consumul acestora în orice altă formă, chiar fresh, determină creşterea riscului de diabet cu 24% și al cariilor dentare.

Sucurile de fructe chiar 100% pasteurizate sau înglobate în diferite băuturi industriale denumite „sucuri", cu adaos de zaharuri industriale (zaharoză, fructoză, sirop de porumb, glucoză) şi E-uri, arome artificiale, nu aduc beneficii organismului, chiar dacă li s-au adăugat vitamine şi/sau săruri minerale.

Clătitele

Clătitele preparate din făină de hrişcă, de preferat integrală sau făină de soia pe plite încinse fără grăsime şi umplute cu verdețuri, semințe, leguminoase, magiun sau dulcețuri făcute în casă (cu cât mai puțin zahăr adăugat) sunt sănătoase. Alte tipuri de clătite din făinuri albe de grâu, umplute cu brânză, creme de ciocolată, pudrate cu zahăr, umplute cu carne nu sunt sănătoase.

Când dorim să umplem clătitele de hrişcă sau soia cu leguminoase (fasole, mazăre, năut, linte) compoziția foii poate conține și ou proaspăt integral, spre deosebire de situația în care dorim o umplutură de legume (morcov, țelină, sparanghel, conopidă, păstârnac).

Se pot prepara şi clătite umplute cu ciuperci.

Repet: mare atenție ce deserturi dați copiilor!

Celebrele deserturi aşa-zis sănătoase (care în România sunt date copiilor încă de bebeluşi) pe bază de griş cu lapte, orez cu lapte, lapte de pasăre, creme de zahăr (ars) sunt asocieri nepotrivite, fiind greu de digerat. Mai ales pudding-urile industriale cu lapte (se utilizează, evident, lapte praf degradat nutrițional și mulți aditivi alimentari) nu sunt recomandate.

Pe scurt, după masă nu este indicat să consumăm deserturi în general şi, în special, să evităm:

- **brânzeturile (platouri cu brânză cu mucegai, caşcaval etc.) deoarece din punct de vedere al fiziologiei digestiei nu sunt indicate ca deserturi, fiindcă compromit şi digestia celorlalte alimente, care vor intra în procese de putrefacție, generând metaboliți co-cancerigeni.**
- **deserturile din zaharuri, făinuri rafinate, grăsimi: prăjituri de cofetărie, torturi, plăcinte, tarte, îngheţate, ciocolate, deserturi pe bază de ouă, lapte, brânză, dulceţuri, gemuri, clătite, pudding-uri, creme de zahăr ş.a.**

Alte alimente de bază

Laptele şi lactatele

Laptele este un aliment hrănitor, special creat pentru hrana sugarilor speciilor de mamifere. Laptele de vită este hiperproteic pentru sugar şi de aceea numai laptele matern este hrana ideală a sugarului, până la cel puţin 6 luni.

Adultul poate consuma circa o jumătate litru lapte de vacă pe zi, dar atenţie! Laptele nu poate înlocui apa, el este un aliment fluid care aduce calorii, spre deosebire de apa naturală.

Laptele şi derivatele din lapte nu se asociază cu alte alimente. Excepţie tolerată – asocierea cu pâinea.

Derivatele din lapte fermentate, proaspete, iaurtul, kefirul, laptele bătut, naturale, fără adaosuri sunt alimente probiotice sănătoase.

Unele persoane pot fi alergice la lapte şi derivatele lui, sau la zahărul din lapte (intoleranţa la lactoză) şi de aceea le vor consuma cu acordul medicului curant.

Chiar adaosul de lapte în cafea determină scăderea efectului acesteia prin coprecipitarea cafeinei de către cazeină şi scăderea dramatică a digestibilităţii cafelei.

Brânzeturile proaspete sunt recomandate.

Brânza „telemea" conține sare în exces, nefiind recomandată suferinzilor de boli cardiovasculare, hipertensiune, hepato-renale. Brânzeturile cu sau fără mucegai sunt hipercalorigene și, deci, un consum nepotrivit poate determina supraponderalitate și obezitate. Brânzeturile nu se vor prăji – mai ales pané-urile sunt deosebit de indigeste și îngrașă rapid.

Parmezanul se folosește în cantități mici, la condimentarea unor mâncăruri.

Prăjiturile, plăcintele, pateurile cu brânză sunt indigeste și hipercalorigene, nefiind recomandate.

Brânzeturile topite conțin săruri de topire, fosfați, citrați care împiedică fixarea calciului în oase, fiind contraindicate copiilor, adolescenților, bătrânilor, femeilor și bărbaților cu densitate minerală osoasă scăzută (expuși la osteoporoză), celor cu osteofite (calciu depus anormal, formând ciocuri). De asemenea au densitate calorică mare, îngrașă, aduc aport de grăsimi și sare ascunse.

Brânzeturile cu mucegai au un conținut foarte ridicat de grăsime și sare, cu efect de îngrășare atunci când se consumă frecvent și în cantități mari.

Urda este un produs valoros, deoarece nu conține aproape de loc cazeină (cazeina este proteina majoritară din lapte, care nu poate fi digerată corect de tubul digestiv al omului). În schimb, proteinele serice din urdă sunt bogate în aminoacizi hepatoprotectori, cu sulf și se digeră ușor. De asemenea, proteinele din urdă conțin aminoacizi formatori de fibră musculară, crescând masa negrasă a corpului, mărind în acest fel arderile și prevenind supraponderabilitatea și obezitatea. Urda are și o cantitate mai mică de grăsimi, acceptabilă și din punctul de vedere al aportului caloric și efectului mai scăzut de îngrășare.



Brânza de burduf (nefalsificată cu adaos de cartofi, de exemplu), consumată în cantități mici și în asociere corectă cu alte alimente poate fi prezentă la mesele tradiționale.

Cremele de brânză industriale sunt uneori puternic aditivate, nefiind indicate.

Ouăle

Ouăle se mănâncă preparate ochiuri românești (fierte în apă) sau scrob.

Ouăle umplute sunt o combinație nerecomandată, mai ales când sunt umplute cu paté-uri de ficat, de carne, cu pește și ornate cu maioneză. Această asociere produce un aliment indigest, hipercaloric, hiperuricogen.

În cadrul meselor „bogate“ acest fel va compromite și digestia celorlalte feluri de alimente, iar combinația cu alcoolul ar putea declanșa evenimente dramatice, cum ar fi o pancreatită acută, care întotdeauna este o urgență medicală.

Vorba aceea „de la bal, la spital“.

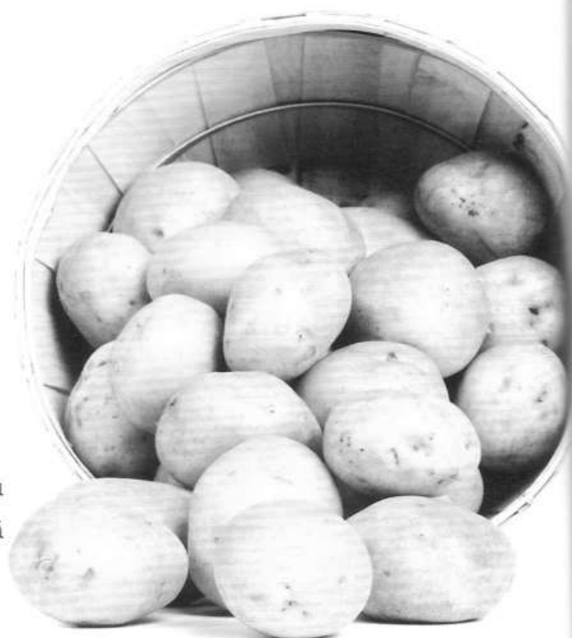
Consumați de preferință ouăle de la găini crescute la sol sau în aer liber, sau ouăle de la găina de curte. Evitați ouăle marcate cu cifra 3 provenite de la găinile crescute la baterie.

Cartofii

Cartoful este un aliment valoros, fiind una dintre puținele surse alimentare cu efect alcalinizant puternic asupra mediului intern, dacă este consumat fiert sau copt.

Dacă însă consumăm cartofii prăjiți, mai ales în uleiuri sensibile la temperatură (ex: ulei de floarea-soarelui), aceștia devin periculoși pentru sănătate, deoarece:

- **se îmbibă cu grăsime arsă cancerigenă (acroleina),**
- **apar compuși neurotoxici (acrilamida monomerică),**
- **capătă o densitate energetică foarte mare (peste 300 Kcal/100 g față de 90 Kcal la 100 g cartofi fierți), de data aceasta contribuind substanțial la apariția obezității.**



Produsele industriale din cartofi, de tipul chips-urilor sau snacks-urilor sunt și mai dăunătoare, deoarece conțin pe lângă grăsime substanțele toxice din cartofi prăjiți și aditivi alimentari, arome și multă sare ascunsă.

Cartofii fierți sau copți și răciți nu îngrașă, deoarece amidonul se transformă

prin retrogradare într-o formă glucidică rezistentă, asemănătoare fibrelor alimentare benefice, stimulând totodată și creșterea ratei metabolismului bazal cu circa 20%. Astfel, putem mânca, desigur cu moderație și conform principiilor crononutriției și asocierii alimentelor, cartofi fără a ne îngrășa, ba mai mult, putem pierde și câteva kilograme, în favoarea siluetei.

Fulgii de cartofi se găsesc în comerț, uneori sub denumirea de „tradițional" utilizată în acest caz total greșit și în scopul de a vă păcăli. Iată tradiționalitatea unui astfel de produs care conține: cartofi deshidratați, emulgatori (E 471, mono- și digliceride ale acizilor grași), stabilizatori (E 450, difosfat disodic), conservanți (E 223, metabisulfit de sodiu), antioxidanți (E 320, butilhidroxianisol). Pe deasupra, are și o încărcătură glicemică foarte mare și o densitate calorică extrem de ridicată ~380 Kcal%.

Unde este „tradiționalitatea"? Poate în E-urile utilizate din plin, producătorul dorind să vă convingă că acest produs este ceva bun pentru cei dragi, urându-vă totodată și poftă bună la chimicale prin reclama prezentă pe ambalaj!

Și, după toate acestea, mai aveți poftă să-i mâncați?

Pâinea

„Pâine" este un termen generic pentru sute de alimente asemănătoare, dar în același timp foarte diferite nutrițional și compozițional. Pentru a ști dacă o pâine este sănătoasă citiți eticheta cu ingredientele utilizate și eticheta nutrițională.

Pâinea tradițională, autentică era făcută din făină integrală, neagră, obținută la moara cu pietre, utilizând apă, sare, maia și o tehnologie lungă polifazială. Maiaua se obținea din făină de secară în amestec cu mălai și conținea pe lângă drojdii și bacterii lactice, propionice, acetice etc. Maiaua și procesul lung de fermentare al aluatului imprimau acele inconfundabile arome ancestrale ale pâinii proaspete, gustul savuros, conservabilitatea ridicată, **păstrându-și prospețimea circa o săptămână fără adaos de conservanți**. Digestibilitatea pâinii era ridicată și, de asemenea, valoarea ei nutritivă. În vremuri ancestrale se foloseau soiuri de grâu (spelta, kamut) mai puțin alergene (risc scăzut de celiachie - intoleranță la gluten) și mai hrănitoare. Astăzi, grâul este un hibrid hexaploid, de mare producție la hectar, dar cu potențial ridicat de declanșare a celiachiei și mai puțin hrănitor. Grâul comun este măcinat și rafinat în mori cu valțuri, proces de fabricație care îl sărăcește în vitamine (complex B), săruri

minerale, fibre alimentare (făină albă, bogată în amidon). Această făină aditivată uneori la moară cu E-uri, conservanți, amelioratori de panificație, substanțe de albire este amestecată cu grăsimi (uneori artificiale – margarine), sare rafinată iodată, emulgatori, coloranți, gluten, cu drojdie industrială (obținută pe medii sintetice), toate introduse într-un malaxor cu amestecare intensivă, după care urmează o foarte scurtă perioadă de dospire și coacerea în cuptoare rotative, tunel etc.

Iată că însăși tehnologia, nu numai ingredientele, s-au schimbat drastic. Astăzi se folosește tehnologia unifazială, foarte scurtă, pâinea este repede fabricată, dar se învechește, se sfărâmă la fel de repede dacă nu i se adaugă emulgatori și conservanți. Deci, când spunem pâine desemnăm un alt produs, de fapt o mare familie de produse alimentare, deosebite de produsul ancestral „pâinea noastră cea de toate zilele". În prezent unele sortimente de pâine seamănă mai mult cu cozonacul, conțin cantități semnificative de grăsimi, zahăr, făină de malț pentru a o colora și a ne păcăli.

Repet: înainte de a cumpăra „pâinea" citiți eticheta și interesați-vă de modul de fabricare a acesteia.

Pâinea este bună, nu îngrașă dacă este integrală, autentică, corect asociată cu celelalte alimente, dacă este mâncată conform principiilor crononutriției, dacă nu exagerăm cu cantitatea, dacă ținem cont de starea noastră de sănătate (diabet, celiachie) și de stilul nostru de viață activ sau sedentar.

Pâinea este un aliment biblic. În Biblie se arată că Dumnezeu i-a poruncit lui Ezekiel să prepare o pâine ca mesaj al Domnului către poporul din Ierusalim.

PÂINEA BIBLICĂ – PÂINEA MULTICEREALE A LUI EZEKIEL.

În vremurile biblice pâinea se obținea dintr-un grâu special, nehibridat, denumit SPELTA. Acest grâu a început să fie din nou cultivat astăzi, găsindu-se în magazinele cu alimente naturale.

Intredientele utilizate pentru prepararea pâinii lui Ezekiel erau:

- **½ cană de făină de orz;**
- **¼ cană făină de boabe de fasole sau bob;**
- **¼ cană făină de mei;**
- **1 cană făină de grâu Spelta;**
- **½ cană făină de linte;**
- **¼ cană ulei de măsline extravirgin presat la rece;**
- **1 lingură de sare;**
- **1 lingură de maia.**

În acele vremuri nu se utiliza drojdia de panificație, ci maiaua păstrată de la prepararea anterioară a pâinii sau obținută din suc de struguri sau suc de mere proaspete.

Se amestecau toate ingredientele, se adăuga ulei de măsline, apă și se lăsa la dospit. Se porționa în forme rotunde și se cocea în cuptoare, până ce pâinea căpăta culoarea aurie-brună.

Am putea considera că PÂINEA BIBLICĂ este etalonul pentru acest aliment vital, față de care ar trebui să comparăm toate celelalte alimente denumite pâine și care, atât din punct de vedere al ingredientelor, cât și din punct de vedere al tehnologiei, sunt atât de diferite astăzi. Tehnologia biblică de fabricare a pâinii era polifazială, durând cel puțin 24 de ore, față de câteva ore astăzi.

Analizând compoziția pâinii biblice vom constata că ingredientele asigură un echilibru în nutrienți, oferind proteine complementare leguminoase – cereale cu valoare biologică foarte ridicată (apropiată de a cărnii), vitamine și minerale din belșug, fibre alimentare și fitosteroli prețioase pentru sănătatea inimii și colonului, glucide complexe (încărcătură glicemică scăzută) care eliberează energie constant (necesară creierului și mușchilor) fără a afecta funcția pancreasului, izoflavone pentru echilibru hormonal, grăsimi sănătoase din măsline. Densitatea energetică a acestei pâini era moderată. Conservabilitatea pâinii era foarte ridicată, de peste o săptămână, fără a se utiliza E-uri, datorită microorganismelor din maiaua naturală. Microorganismele din maia produceau conservanți naturali și, de asemenea, o bogăție de arome naturale, caracteristice pâinii autentice. Enzimele generate de microorganismele maielei contribuiau din plin la digestibilitatea acelei pâini, care era foarte ridicată. Iată cum pâinea biblică, adevărata pâine, era cu adevărat un aliment complet, hrănitor, dătător de vitalitate, savuros, nepoluat de chimicale, E-uri, antibiotice etc, era în adevăratul sens „PÂINEA NOASTRĂ CEA DE TOATE ZILELE!".

Mai trebuie adăugat și faptul că datorită compoziției sale, a cerealelor și leguminoaselor folosite la producerea ei, PÂINEA BIBLICĂ se pare că era mai puțin alergenă ca pâinea

actuală, glutenul din grâul spelta și orz declanșând mult mai rar intoleranța la gluten și maladia celiacă, care astăzi este din ce în ce mai răspândită (maladia celiacă crește starea de morbiditate a populației moderne).

O alternativă la unele sortimente actuale de pâine, în special albă, chimizată, fabricată din ingrediente îndoielnice și tehnologie rapidă, intensivă, monofazială, ar fi prepararea pâinii în casă.

În acest fel putem să alegem dintre sute de rețete pe cele mai echilibrate, fără să utilizăm E-uri și drojdie reproducând procedeele ancestrale de preparare a pâinii cu maia. Maiaua o putem prepara singuri sau putem s-o cumpărăm ca și pe celelalte ingrediente din magazinele cu produse naturale, care încep să se dezvolte și la noi. De asemenea, există cuptoare automate de frământat și copt pâinea acasă.

După ce am obținut o pâine adevărată, asemănătoare celei biblice, va trebui să o asociem corect cu celelalte alimente pentru a nu împiedica digestia corectă și pentru a obține toate beneficiile pentru sănătate.

Chiar și diabeticii vor fi favorizați consumând o astfel de pâine.

Pâinea se asociază corect cu legume (roșii, ardei, ceapă), leguminoase (fasole, năut, linte, bob), brânză, ulei, semințe (in, floarea-soarelui), alune, nuci și neutru cu peștele și ouăle.

Iată o rețetă de pâine care poate fi obținută la cuptorul automat în casă.

PÂINE DE CASĂ CU CEREALE ȘI SEMINȚE

Rețeta pentru 1 Kg:

0,55 Kg făină de grâu spelta tip 630; 0,05 Kg făină de secară tip 997; 0,25 Kg lapte bătut; 0,10 l apă; 1 lingură sare cu alge; 1 lingură drojdie uscată; 1 lingură coriandru, chimen, fenicul sau altă plantă condimentară, după gust.

După ce pâinea a fost frământată și dospită, umeziți-o cu puțină apă și împrăștiați deasupra semințe de susan, dovleac, floarea-soarelui, chimen, fulgi de ovăz.

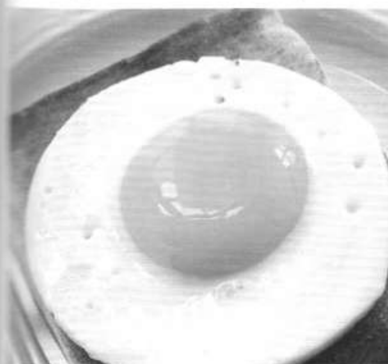
Pâinea se păstrează proaspătă în medie 5 zile, la frigider - o săptămână, la congelator - între 1 și 2 luni. Dacă doriți să congelați pâinea, lăsați-o să se răcească, porționați-o în felii separate de o folie înainte de a o introduce la -18°C. Odată decongelată pâinea, ca de altfel orice aliment congelat, nu se mai recongelează.

Desigur, dacă aveți posibilitatea și doriți să experimentați prepararea pâinii de casă la un cuptor țărănesc din cărămidă și vatră sau la țest, puteți încerca și această experiență.

Câte feluri de mâncare se mănâncă la o masă?

◆ **Masa ar trebui să fie frugală.**

◆ ***Ideal ar fi să consumăm un singur fel de mâncare concentrat la o masă. Orice nu este fruct sau legumă este aliment concentrat. De aceea, la micul dejun am putea consuma ou în asociere cu pâine, la prânz o carne slabă albă (piept de curcan) în asociere cu legume, la cină carne de pește în asociere cu legume grilate. Cu excepția oului, cărnurile nu se vor asocia cu pâine, orez, cartofi, mămăligă, brânzeturi, lapte.***





◆ **Brânzeturile vor fi consumate în ziua următoare, de preferință dimineața, în asociere cu paste (ex. spaghete din grâu dur), sau cu leguminoase (năut, fasole, soia, linte, bob).**

◆ ***Două sau trei feluri de mâncare cât mai simplu preparate și corect asociate sunt suficiente la o masă.***

ALTE REGULI IMPORTANTE!

◆ ***Nu consumați deserturi, inclusiv sub formă de fructe! Consumați fructele numai pe stomacul gol, între mese.***

◆ **Nu beți apă înaintea, în timpul mesei și nici imediat după masă!**

◆ ***Consumați salatele de legume cu o jumătate de oră înainte de masă.***

◆ **Ridicați-vă de la masă când încă vă mai este foame.**

◆ ***Nu confundați setea cu foamea. Când vă e foame, s-ar putea să vă fie sete! Beți un pahar cu apă oligominerală cu puțin suc de lămâie stors pe loc.***

◆ **Consumați zilnic opt pahare de apă și cinci porții de fructe și legume crude.**

PIRAMIDA ALIMENTARĂ (orig.)

OPȚIONAL:
Băuturi alcoolice (de preferință vin roșu) din producție bio 300 ml/ zi bărbații, 150 ml/zi femeile



SUPLIMENTE ALIMENTARE NATURALE:
- vitamine,
- minerale,
- fitochimicale,
- antioxidanți,
- acizi grași esențiali etc.

NECESAR CALORIC ZILNIC
- 2000 kcal - femeile
- 2500 kcal - bărbații

DULCIURI rafinate, băuturi dulci, îndulcitori artificiale



DE EVITAT



CARNE ROȘIE OCAZIONAL 100g de 2,3 ori/lună
unt: 20g/zi
sare: max. 5g/zi



GRĂSIMI ȘI ULEIURI sănătoase neprăjite: ulei măsline extravirgin, canola, in, cânepă, arahide, palmier, 50g /zi de preferință în salate, paste



PROBIOTICE: iaurt, kefir, sana, bifidus, 100g/zi, cașcaval, telemea desărată, specialități cu mucegai, 50g/zi



LEGUMINOASE: fasole boabe, năut, bob, tofu, linte 100g/zi. NUCI, migdale, alune nesărate, neprăjite 50g/zi



PEȘTE 2 ori/săptămână
OUĂ 2-5 /săptămână
PASĂRE 2 ori/săptămână
aproximativ 150g/zi



LEGUME ȘI FRUCTE de preferință ÎN STARE PROASPĂTĂ și ÎN SEZON, la coacere completă 5 porții/zi (0,5 kg/zi)



CEREALE consumate de preferință în produse INTEGRALE, neexpandate, fără zahăr, cuverturi de ciocolată, miere, nesărate, neprăjite. Grâu (dur), orez Basmati, parboiled, quinoa, hrișcă, orz, ovăz 250g/zi



HIDRATARE CU APĂ NATURALĂ (8 pahare apă/zi - 1,5-2 l/zi)



CONTROLUL GREUTĂȚII - ACTIVITATE FIZICĂ - COMBATEREA SEDENTARISMULUI - GÂNDIRE POZITIVĂ
Mers pe jos în spații curate, urcatul scărilor, înot, grădinărit



◆ *Pentru a mânca sănătos trebuie să învățăm să separăm informațiile contradictorii în materie de nutriție, între ceea ce este adevărat sau fals despre alimente și alimentație, pe baza cunoșințelor validate. Să mâncăm bazându-ne NU PE ZVONURI, ci pe știința autentică a nutriției și pe ascultarea semnelor propriului nostru organism.*

◆ *Ceea ce mâncăm ne afectează sănătatea. Relația ALIMENTAȚIE-SĂNĂTATE, nu este una simplă.*

◆ *Trebuie să conștientizăm că putem preveni majoritatea bolilor și a îmbolnăvirii precoce prin modificarea în bine a obiceiurilor noastre alimentare.*

◆ *Să preferăm alimentele naturale integrale, legumele și fructele proaspete de sezon, cunoscând faptul că intervenția omului asupra alimentelor prin procesare industrială și suprarafinare are efecte negative asupra sanogenității acestora.*

◆ *Trebuie să înțelegem că nu există alimente miraculoase, ci numai modele de alimentație bune și greșite, că fiecare aliment luat separat este mai puțin important decât dieta, ansamblul tuturor alimentelor pe care le consumăm.*

◆ *De aceea dieta trebuie să fie cât mai diversificată și echilibrată.*

◆ *Piramida alimentară vă sugerează ce categorii de alimente trebuie să consumați, care este ponderea acestora și frecvența lor de consum; astfel, în afară de stilul de viață și hidratare, alimentele aflate la baza piramidei vor fi și cele mai consumate cantitativ, ponderea lor scăzând pe măsură ce urcăm spre vârful piramidei.*

◆ *Și nu uitați: oamenii au interese diferite raportate la alimente! Unii sunt interesați de preț, alții de gust, unii de calitățile nutritive și unii de profit. Eu vă sfătuiesc să abordați în primul rând alimentele din perspectiva efectului lor asupra sănătății dumneavoastră și celor dragi dumneavoastră.*

De reținut

Suntem ceea ce mâncăm, dar și ceea ce nu mâncăm.

Mâncăm fără să ne hrănim.

Suntem sclavii papilelor gustative.

Trăim vremuri în care stilul de viață este total diferit de cel al bunicilor noștri, un stil sedentar, nu acordăm importanță orelor de masă, nu mâncăm la micul dejun, ne hrănim copiii cu tot felul de alimente puternic industrializate și rafinate, care conțin aditivi și coloranți din cei mai periculoși, mâncăm seara foarte mult, nu facem mișcare. De fapt nu ne mai hrănim deloc, ci ingurgităm balasturi ce fac rău organismului, care la un moment dat nu va mai avea puterea necesară să lupte și se va îmbolnăvi.

Varietatea mare de alimente din ziua de astăzi este iluzorie, de fapt nu mâncăm decât câteva cereale, cartofi prelucrați în fel și chip, câteva sortimente de carne, ouă obținute de la păsări crescute în condiții industriale, grăsimi artificiale și uleiuri suprarafinate.

Efectele adverse ale mâncării nu se văd imediat (cu excepția toxiinfecțiilor alimentare), ci abia după un timp mai mult sau mai puțin îndelungat, în funcție de sensibilitatea fiecăruia.

Un aliment savuros nu este neapărat și unul sănătos. Calitatea alimentului are 2 fațete: cea mincinoasă, extrem de „frumoasă“ (calități senzoriale – gust, miros, culoare, aromă etc.) și cea adevărată, calitatea nutrițională, sau capacitatea unui aliment de a hrăni organismul, aproape inexistentă.

Organismul are nevoie de peste 50 de „nutrienți esențiali“ pentru a se dezvolta, crește și rămâne sănătos fizic și mental.

Trebuie să mâncăm fructele și legumele de sezon și apropiate locului în care trăim.

Alimentelor industriale li se adaugă peste 300 de aditivi alimentari (E-uri) și peste 3000 de arome artificiale.

Majoritatea alimentelor industriale conțin „calorii goale", care nu numai că nu ne dau substanțe nutritive, ci ne fură și bruma de nutrienți pe care o mai avem în corp.

Trebuie să consumăm cantități mai mici din cât mai multe alimente naturale și să nu omitem fructele și legumele proaspete.

Alimentele industriale creează dependență, adaosul de aditivi determinându-ne să le dorim și să le consumăm cât mai des.

Din punct de vedere alimentar trebuie să avem înțelepciunea de a ne întoarce la obiceiurile de viață și alimentare tradiționale ale înaintașilor noștri.

Această generație este cea ai cărei copii sunt mai bolnavi decât părinții.

Nu suntem egali în fața alimentelor.

Stilul de viață sedentar și alimentația nesănătoasă sunt cauza a peste 70 % din bolile care ne macină astăzi sănătatea.

Este imperativ să învățăm să identificăm alimentele nocive, să ne ferim de ele și să rezistăm tentațiilor care apar la fiecare colț de stradă.

Trebuie să învățăm să gătim sănătos.

„În general, ne îmbolnăvim din cauza celor mâncate sau celor nemâncate. Nici un medicament nu este mai puternic decât alimentele!“

digestia

VERITAS OMNIA VINCIT

Digestia, absorbția, transportul, excreția sunt unele dintre cele mai importante funcții fiziologice care se desfășoară la nivelul sistemului gastrointestinal. Aceasta procesează alimentele ingerate aducându-le la forme moleculare care pot fi transferate, ca și sărurile și apa, din mediul extern (cavitatea gastrointestinală), în mediul intern: sânge, limfă, celule ale organismului nostru. Când digestia se desfășoară corect, inteligența nutrițională, informația alimentului, hrănește întreaga fiziologie.

Omul modern vine astăzi în contact cu peste 40 mii de „toxine" diverse (metale grele, reziduuri de pesticide, îngrășăminte chimice, antibiotice, hormoni, organisme modificate genetic, materiale plastice, emanații de la motoarele vehiculelor, aditivi alimentari (E-uri), arome artificiale, grăsimi artificiale, compuși din cosmetice, produși ai activității chimico-industriale, câmpuri electromagnetice artificiale ș.a.) pe lângă cele generate metabolic în propriul organism. Astfel, sistemul digestiv, ficatul, rinichii, sistemul imunitar sunt suprasolicitate și de multe ori depășite, sfârșind prin intoxicație generală, blocarea enzimelor și boală.

Stilul de viață sedentar, consumul de alimente înalt industrializate (fast-food, junk-food), nerespectarea programului de masă și a obiceiurilor sănătoase de a mânca sfârșesc inevitabil în scurtarea vieții și scăderea calității ei.

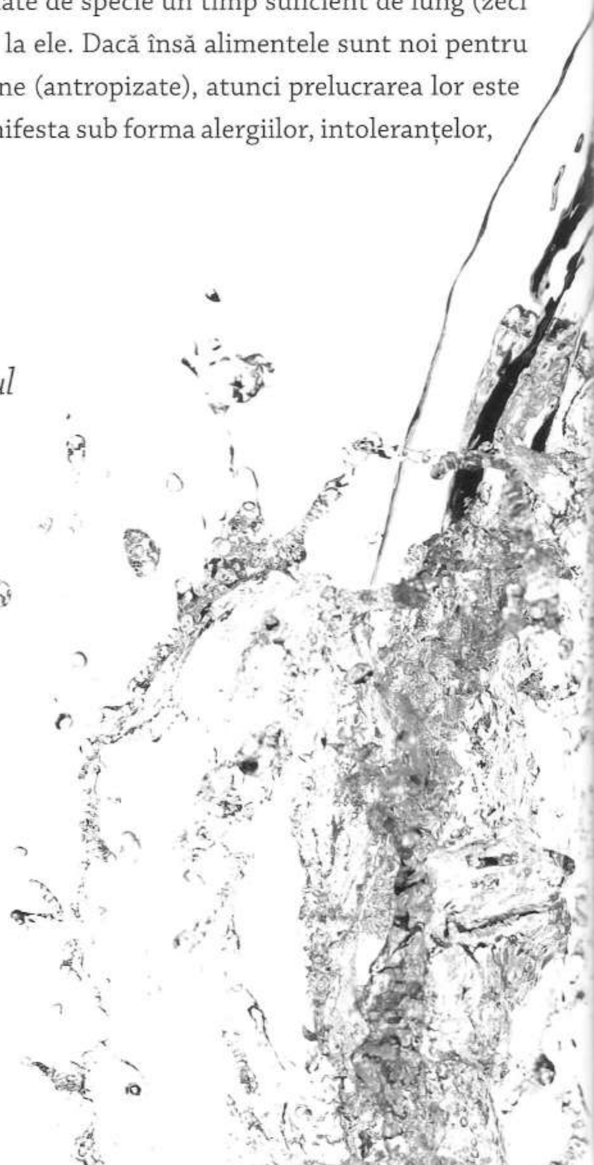
Alimentele moderne sunt atât de diferite informațional și compozițional în comparație cu alimentele naturale integrale încât nu mai pot fi recunoscute și prelucrate corect de corpul nostru. Enzimele noastre digestive „nu știu" să prelucreze astfel de alimente, care nu au fost consumate ancestral. Între hrana naturală și genomul uman s-au stabilit într-un timp de sute de mii de ani relații de compatibilitate. Astăzi genomul uman nu este adaptat noilor alimente industrializate, rafinate, dezechilibrate nutrițional, din moment ce acesta nu s-a modificat în ultimii cca 40 de mii de ani.

Concluzia este că specia umană nu este adaptată genetic noii hrane industriale.

Chiar și alimente introduse în ultimii 10 mii de ani, cum ar fi cerealele sau laptele, ridică unele probleme. De ce? Simplu! Enzimele digestive sunt extrem de importante în procesul de digestie. Prelucrarea enzimatică corectă a alimentelor are loc atunci când alimentele din dietă au fost consumate de specie un timp suficient de lung (zeci de mii de ani) pentru a se adapta genetic la ele. Dacă însă alimentele sunt noi pentru specie sau denaturate prin acțiunile umane (antropizate), atunci prelucrarea lor este defectuoasă generând boli care se pot manifesta sub forma alergiilor, intoleranțelor, maladiilor autoimune, degenerative ș.a.

Apa și rolul ei într-o digestie optimă

Apa este lichidul vital – alimentul lipsit de calorii, fără de care viața omului nu este posibilă, în general mai mult de trei zile. O persoană adultă, care desfășoară o activitate fizică normală în condiții de confort termic și umiditate, are nevoie de 1,5-2 litri de apă potabilă, zilnic. În mod obișnuit, această cantitate poate varia considerabil în raport cu clima (în deșert necesarul de apă este de 1 litru/oră), efortul fizic și mental, de tipul de alimentație.



Conținutul în apă al corpului uman depinde de vârstă, sex și gradul de adipozitate al indivizilor. Cu cât vârsta este mai tânără, cu atât conținutul de apă din organism este mai ridicat; pentru embrionul uman de 3 zile 97%, embrionul de trei luni 91%, făt de opt luni 81%, la naștere 80%, la vârsta de treizeci de ani 60%, iar la șaptezeci de ani 46%. Bărbații au în medie un conținut de 55% apă, în timp ce femeile au 50% apă datorită dezvoltării mai mari a țesutului adipos.

Apa este singurul lichid care hidratează eficient organismul și potolește fiziologic setea, asigurându-i totodată și un aport semnificativ de minerale. Nici un alt aliment fluid (băuturi industriale, lapte ș.a.) nu poate înlocui apa pe termen lung fără să producă tulburări metabolice și afectarea sănătății.

O hidratare adecvată permite menținerea bunei funcționări a rinichilor, prevenind patologii de tipul infecțiilor urinare, cancerului de vezică urinară, sau de colon. De asemenea, procesele metabolice se desfășoară normal, arderea alimentelor și detoxifierea corpului se fac eficient, sănătatea și aspectul pielii rămân tinerești, performanțele fizice și cognitive sunt optime, homeotermia este stabilă numai atunci când hidratarea corpului este normală.

Necesarul zilnic de apă este diferit în funcție de greutatea corporală (vezi tabelul de mai jos), vârstă, climă și efort fizic. Un bărbat adult de 70 Kg are nevoie de 1,5 - 2 l/zi pentru a-și asigura echilibrul hidric (adică 30 - 35ml/Kg corp). Cu cât vârsta scade necesarul de lichid crește, raportat la greutate, copii fiind mai sensibili la deshidratare decât adulții. De fapt, grupele de risc cele mai sensibile la deshidratare sunt sugarii, copii și bătrânii.

Calculați-vă în funcție de vârstă cantitatea de apă pe care trebuie să o beți zilnic

VÂRSTA	NECESAR APĂ ml/Kg corp/zi
Prematuri	150 - 200
0 - 3 luni	150
3 - 6 luni	125
7 - 24 luni	100
2 - 6 ani	90 - 100
7 - 10 ani	70 - 85
11 - 18 ani	40 - 50
Adulți	30 - 35

În coloana din stânga vedeți în ce categorie de vârstă vă încadrați, apoi înmulțiți cifrele din coloana din dreapta cu greutatea pe care o aveți, pentru a vedea câtă apă trebuie să beți pe zi.

Important!

Spre deosebire de alimente, care trebuie consumate doar când ne este foame, apa trebuie consumată constant în timpul zilei și când nu ne este sete!

Repet! Nu confundați setea cu foamea, când vă este foame s-ar putea de fapt să vă fie sete! Cu vârsta, această confuzie se accentuează, iar alimentele rafinate industriale contribuie la perturbarea comportamentelor alimentare.

Pe lângă setea fiziologică, care anunță deja o stare de deshidratare, în decursul zilei se manifestă și o sete neconștientizată, care poate anticipa o stare de risc, cum ar fi consumul unor alimente foarte sărate.

Consumul de lichide la om poate fi determinat și de comportamente socio-culturale, care asociază mâncării și băuturi diverse nealcoolice sau alcoolice.

Cum se asociază corect alimentele

> „Gastronomia fără cunoștințe de nutriție produce alimente savuroase, dar nesănătoase"

Dar mai multe informații despre apă veți găsi în volumul II al acestei lucrări.

Combinațiile alimentare

Ei, deși știu că nu prea vă place, acum va trebui să vă concentrați puțin, deoarece voi fi ceva mai tehnic, însă insist să nu săriți peste acest subcapitol, să fiți atenți și să încercați să înțelegeți subiectul deoarece este extrem de important.

Trebuie să învățați să nu mai combinați alimentele fantezist, pentru ca după masă să stați cu burțile umflate și să vă întrebați: „Oare de ce m-oi fi balonat, ca doar am mâncat numai alimente sănătoase?"

Combinații nesănătoase de alimente

Alimente care conțin proteine de origine diferită

Analizând fiziologia digestiei rezultă că un factor important pentru o prelucrare optimă a alimentelor este reprezentat de modul în care asociem categoriile de alimente, în funcție de compoziția lor în nutrienți, proteine, grăsimi, glucide, aciditate ș.a.

Alimentele și asocierea lor prezintă anumite caracteristici de compatibilitate, care dacă nu sunt respectate determină, în final, o digestie lungă și dificilă, cu fermentații și generare de compuși toxici, balonare abdominală, constipație, diaree, arsuri, reflux gastroesofagian, malabsorbție, malnutriție, maladii diverse acute sau cronice.

„CHEIA DIGESTIEI"

Stomacul omului nu poate prelucra mai mult de o mâncare concentrată odată. Orice aliment care nu este fruct sau legumă crudă este mâncare concentrată.

Fiecare aliment este digerat diferit și cu viteze diferite datorită înaltei specificități a enzimelor digestive.

Asociind greșit alimentele incompatibile riscăm blocarea digestiei, cu toate consecințele ei negative asupra sănătății.

Pentru a avea o digestie corectă trebuie să consumăm un singur tip de mâncare concentrată la o masă. Spre deosebire de alimentele de origine animală, legumele se digeră în orice fel de sucuri acide sau alcaline.

Stomacul produce sucuri gastrice în momente diferite și având compoziții diferite, în strânsă corelație cu tipul proteinelor ce urmează a fi digerate, neputând face față unor asocieri complexe de proteine.

Una din combinațiile cele mai indigeste este asocierea produselor din carne cu laptele și unele produse lactate. În contact cu aciditatea sucului gastric, proteina cazeinică din lapte precipită, formând un înveliș izolator pe bucățelele de carne, aceasta nemaiputând fi digerată.

Atenție!

Nu se adaugă lapte în cafea, fenomenele produse fiind acelea de scădere a efectului stimulant al cafelei și creștere a duratei de digestie.

Același fenomen are loc la adaosul laptelui în ceai.

Alimente care conțin proteine de origine animală cu alimente amidonoase

Pentru a fi digerate proteinele animale (carne, lapte, ouă, pește) necesită un fel de enzime, pe când amidonul cu totul alt fel de enzime. Această contradicție în modul de digerare a celor doi principali macronutrienți (proteine și glucide) duce la blocarea digestiei ambilor cu declanșarea unor fenomene de fermentație – putrefacție nocive.

Exemple de asocieri nesănătoase:

- **carnea, friptura din carne cu garnitură de cartofi prăjiți** (aceștia, în sine, sunt nesănătoși având un conținut ridicat de grăsimi nocive degradate acroleine, acrilamidă neurotoxică și cancerigenă, densitate calorică foarte mare >300 Kcal/100 g);
- **paste făinoase (spaghete) cu sos de carne sau carne;**
- **produse de patiserie cu umpluturi de carne, rulade din aluat cu umplutură de carne ș.a. sunt extrem de greu de digerat, plus că au multe calorii.**

Din nefericire, astăzi găsim din ce în ce mai multe preparate alimentare cu asocieri indigeste ale ingredientelor.

Să luăm câteva exemple, foarte populare de altfel:

- **șunca presată cu injectare de amidon în cantitate mare.** Aici avem, cu alte cuvinte, carnea și pâinea albă la un loc. Atenție consumatorilor suferinzi de diabet!

◆ **paté-urile la cutie** conțin, pe lângă cantități mici de ficat, cantități apreciabile de grăsime animală, șorici, hidrolizate vegetale, amidonuri, E-uri, care le fac indigeste și lipsite de valoare nutritivă!

◆ **populara pizza** (cu excepția celei vegetariene) combină blatul amidonos cu compoziția formată din proteine animale (mezeluri, șunci, brânzeturi) care o fac indigestă.

◆ **burgerii de fast food** au o chiflă albă cu încărcătură glicemică ridicată, în care se pun laolaltă chiftele de carne tocată și brânzeturi... cred că deja e clar...

Grăsimi și alimente grase împreună cu alimente proteice

Carnea, peștele, ouăle, la care în procesul de preparare se adaugă grăsimi (mai ales cele saturate, unt, untură, seu, smântână) sau artificiale (margarine) blochează digestia, deoarece lipidele inhibă peristaltismul gastric (mișcările normale ale tractului digestiv) și modifică secreția sucului gastric. Grăsimile enumerate mai sus au și dezavantajul că sunt aterogene (risc de apariție a dislipidemiilor, aterosclerozei, maladiilor cardio și cerebrovasculare, cancere) și în același timp sporesc semnificativ densitatea calorică a alimentelor (grăsimile conțin 9 Kcal/g, fiind cele mai intens calorigene dintre nutrienți).

Uleiurile vegetale au aceleași efecte de încetinire a digestiei, dar mai atenuate și nu sunt aterogene.

Grăsimi și alimente grase în combinație cu alimente amidonoase și zaharuri

Seul, untura, untul, margarinele, carnea grasă (proteine grase: carne, porc, vită) uleiurile vegetale în combinație cu amidonul (pâine, orez, paste făinoase, făină, porumb, mălai ș.a.) și/sau zaharurile naturale industriale rafinate (zahăr, sirop glucoză, dextroză, sirop glucoză-fructoză sau de porumb), miere de albine sau îndulcitori artificiali generează alimente indigeste, extrem de calorigene și care epuizează funcția pancreatică. Ca o excepție, tolerabilă, dar fără excese, pâinea integrală se poate consuma cu puțin unt, mai ales dimineața la micul dejun, dacă medicul curant nu interzice acest lucru. Nu se vor consuma mai mult de o felie de pâine (≈22g) și mai mult de 20 g de unt. Se mai poate adăuga miere naturală de albine sau magiun de prune tradițional fără adaos de zahăr (≈1 lingură).

Uleiul de măsline extravirgin poate fi utilizat la condimentarea pastelor din grâu dur (paste italienești), fierte „al dente". În schimb, alimentele fabricate din aluaturi ce

conțin peste 20% grăsimi nu sunt indicate.

Astfel de asocieri nesănătoase se regăsesc în majoritatea produselor fast-food, patiserie, cofetărie, snacks-uri, chips-uri (junk-food).

Asocierea fructelor și zaharurilor cu alimente amidonoase

Atenție, repet (la nesfârșit, dacă trebuie!), mămicilor, în special! Dacă țineți la sănătatea copiilor dumneavoastră nu le dați dulciuri rafinate, industriale!



Zahărul industrial, rafinat (zaharoza), mierea naturală, amestecurile industriale de glucoză-fructoză (HFCS-sirop de porumb), dextroza inhibă secreția sucului gastric și motilitatea gastrică, îngreunând astfel și digerarea altor alimente. Combinațiile între fructe, zaharuri și amidon (făina) așa cum se regăsesc în tarte, ștrudele, produse zaharoase și de cofetărie-patiserie au densități calorice ridicate, încărcături glicemice foarte mari (GL), fiind indigeste și în același timp afectând și epuizând funcția pancreasului.

Deoarece fructele și legumele crude conțin zaharuri naturale simple, într-o matrice de fibre alimentare, minerale, vitamine, fitonutrienți, digestia bucală nu este

necesară, ele parcurgând rapid tractusul digestiv până la intestinul subțire, unde zaharurile simple sunt absorbite direct, iar fibrele alimentare trec în colon, cu efecte benefice.

Dacă fructele și legumele crude se consumă împreună cu grăsimi sau amidonoase (aluaturi, pudding-uri, creme ș.a.), această combinație determină intrarea în fermentație și putrefacție a primelor două, implicând totodată și celelalte alimente în aceste procese.

Fructele se vor consuma întotdeauna între mese, separat de alte alimente, în felul acesta dobândindu-se toate beneficiile de sănătate, iar digestia lor va fi ușoară și rapidă. Celebra combinație de fructe cu brânză este indigestă, cu o mică excepție: după o masă cu fructe este indicat consumul unui cubuleț – nu mai mult! – de cașcaval pentru a preveni aciditatea orală și apariția cariilor dentare.

De asemenea, pentru o hidratare naturală se recomandă consumarea unui fruct înainte de culcare și de asemenea, imediat după trezire, dimineața. Astfel, organismul nu va suferi în timpul somnului de lipsă de apă, minerale, vitamine, enzime, iar dimineața efectul va fi revigorant, reconfortant, energizant, ajutându-ne să începem ziua în cea mai bună condiție fizică și mentală.

Asocierea alimentelor proteice cu băuturi și alimente acide (acre)

Deși proteinele sunt digerate într-un mediu puternic acid (stomac), numai acidul clorhidric secretat de glandele gastrice poate activa enzimele proteolitice, care descompun proteinele (carne, lapte, ouă, soia ș.a.). Ceilalți acizi care se găsesc în alimentele acide (oțet – acid acetic, suc de lămâie – acid citric, borș – acid lactic) sau băuturi acide tip Cola, carbogazoase, vinuri (acid fosforic, citric, acid carbonic, malic ș.a.) nu

au capacitatea de a activa enzimele digestive proteolitice (în special pepsina), ceea ce determină blocarea digestiei proteinelor, care apoi intră în procese de putrefacție nocive.

Alimente amidonoase în combinație cu băuturi și alimente acide (acre)

Digestia amidonurilor este inițiată în cavitatea bucală la pH neutru-alcalin de către anumite enzime. Dacă vom acidifia cavitatea bucală, predigestia amidonului nu va mai avea loc, iar prin acidifierea salivei bolul alimentar amidonos va deveni acid, impropriu digestiei ulterioare în intestinul subțire, unde pH-ul devine din nou alcalin.

Băuturile acide (tip cola, carbogazoase, vinurile, cidrurile, oțetul) și fructele acide (lămâia, cireșele, căpșunele, sucurile de fructe) se vor consuma la distanță mare în timp, cca 2-4 ore față de alimentele amidonoase (pâine, paste făinoase, orez, mămăligă, cartofi, prăjituri, patiserie, snacks, chips ș.a.).

Combinații sănătoase de alimente

Leguminoasele (fasole, soia, mazăre, năut, linte ș.a.) **sunt complementare cu amidonoasele** (făină, pâine, orez, paste făinoase, cartofi, porumb), împreună crescându-le valoarea biologică a proteinelor.

Legumele bogate în săruri minerale, vitamine, antioxidanți (fasole teci, salata, varza, morcovul, ceapa, usturoiul, pătrunjelul, țelina) **se asociază bine cu mâncărurile proteice** (carne, ouă, pește, soia, fasole, mazăre, năut, bob). Excepție fac legumele bogate în amidon (ex. cartoful), care nu vor fi asociate cu proteinele de origină animală.

Laptele având o compoziție particulară face dificilă asocierea sa cu alte alimente. Excepția tolerată este combinarea laptelui cu pâinea care a suferit un proces de fermentație cu drojdii sau maiele complexe. Pâinea dospită poate fi acceptată și în combinație cu alte proteine animale, carne, ouă, pește, dar în cantități moderate.

Asocierea grăsimilor cu verdețuri este favorabilă, deoarece sărurile minerale din acestea ușurează scindarea lipidelor.

Exemple clare:

ASOCIEREA LEGUMINOASELOR

Sunt bogate în proteine vegetale, uneori cu digestie mai dificilă, conțin în același timp și glucide complexe amidon. Consumate singure se digeră ușor constituind o masă proteică valoroasă.

Leguminoase	*Se asociază corect cu:*	*Nu se asociază cu:*	*Asocieri neutre*
Soia, fasole boabe, mazăre boabe, năut, linte, bob, cafeluțe, quinoa, amarant, hrișcă.	Orez, paste glutenice, pâine, leguminoase, andive, ciuperci, fenicul, salată verde, vinete, varză, dovlecei, castraveți, broccoli, anghinare, fasole păstăi, țelină frunze.	Lapte, zahăr, miere, fructe.	Mămăligă, cartofi, carne slabă, carne grasă, ulei de măsline, slănină, unt, untură, măsline, kaizer.

ASOCIEREA GRĂSIMILOR

Grăsimile (lipidele) rămân cel mai mult timp în stomac, încetinind peristaltismul acestuia. Se combină bine cu verdețurile bogate cu săruri minerale, care stimulează hidroliza (fragmentarea) grăsimilor ușurând absorbția acestora în intestin.

Grăsimi	*Se asociază corect cu:*	*Nu se asociază cu:*	*Asocieri neutre*
Slănină, smântână, unt, untură, uleiuri vegetale, maioneză.	Anghinare, andive, ciuperci, broccoli, ridichi, salată verde, varză, vinete, fasole păstăi, conopidă, țelină, ceapă, dovleac, morcov, praz, nap, sfeclă, spanac, sparanghel, usturoi, varză murată, varză de Bruxelles, castraveciori murați.	Lapte, fructe.	Pâine, paste glutenice, leguminoase, carne slabă și grasă, cartofi, mămăligă, pizza, cozonac.

ASOCIEREA PROTEINELOR

Proteinele de diverse naturi nu se vor asocia la aceeaşi masă cu: carne, leguminoase, lactate, ouă.

Proteine slabe	*Se asociază corect cu:*	*Nu se asociază cu:*	*Asocieri neutre*
Batal slab, mânzat, vițel, fazan, căprioară, pui, curcan, iepure, struț, albuș de ou, brânzeturi slabe, urdă, pești, fructe de mare, lapte.	Fasole păstăi, varză, vinete, ciuperci, andive, fenicul, anghinare, broccoli, castraveți, dovlecei, ridichi, salată verde, țelină de pețiol, ananas crud, căpșune, guava, kiwi, gutui, prune, rodii.	Lapte, paste cu gluten, pâine, pesmet, pizza, orez, amidon, cartofi, castane, mămăligă, corn flakes, fulgi de ovăz, grisine, mazăre boabe, fasole boabe, soia, năut, bob.	Smântână, slănină, ulei de măsline, unt, untură.
Proteine grase	*Se asociază corect cu:*	*Nu se asociază cu:*	*Asocieri neutre*
Creier de vită, porc, gălbenuș de ou, găină, porc, curcan (aripi și pulpă), gâscă, limbă de porc și vită, vită, anghilă, bastonașe de pește, cârnați, mezeluri, rață, conserve de carne, pate de ficat, brânzeturi grase.	Andive, anghinare, ciuperci, conopidă, dovlecei, vinete, fasole păstăi, fenicul, salată verde, varză, ridichi, spanac, sparanghel, castraveciori murați sau în oțet, napi, sfeclă roșie, țelină rădăcină, varza de Bruxelles, dovleac, morcov, praz, usturoi, broccoli, ardei gras, spanac, urzici.	Grepfruit, lămâie, pastă de tomate, portocale, miere, zaharuri industriale, pepene galben, lapte, stafide, înghețată, marmeladă.	Fasole boabe, soia, mazăre boabe, năut, bob, linte, orez, pâine, cartofi, mămăligă, paste glutenice, porumb dulce.

Combinații extrem de nocive sunt cele care asociază amidonoasele (făinuri) și cartofii cu zaharurile rafinate, sarea și grăsimile ca în: chips, snack, patiserie, cofetărie, pané-uri, fast-fiood, junk-food, coapte sau prăjite.

LAPTELE

Laptele este un aliment greu de asociat cu alte alimente, cu excepția tolerată lapte-pâine. Se recomandă ca laptele să fie consumat ca atare și nu mai mult de o jumătate de litru pe zi, evident nu chiar în fiecare zi, pentru a nu se ajunge la diete monotone.

Lapte	*Se asociază corect cu:*	*Nu se asociază cu:*	*Asocieri neutre*
Nu se va consuma laptele în stare crudă, netratat termic, deoarece poate transmite boli grave	Lapte, apă	Fructe, zahăr, glucoză, fructoză, sirop de porumb, cereale de mic dejun, fulgi de porumb, leguminoase, cereale, verdețuri, sare, amidon (pudding), amidonoase, carne, grăsimi.	Pâine – tolerat.

De reținut

Luați masa la ore fixe într-o ambianță de relaxare și confort psihic. La masă nimeni nu ceartă pe nimeni și nimeni nu se uită la TV. La masă nu se vorbește, se mănâncă!

ÎNVĂȚAȚI SĂ ASOCIAȚI ALIMENTELE.

Mâncați numai când vă este foame (nu confundați setea cu foamea).

Luați trei mese principale, fără a renunța sub nici un motiv la micul dejun, care trebuie să fie consistent.

Mestecați temeinic alimentele până la fluidizarea alimentului solid (minim 20 mișcări masticatorii).

NU SE BEA APĂ imediat înaintea, în timpul sau după masă pentru a nu dilua sucurile digestive și a nu perturba digestia.

Asociați corect alimentele în cadrul unei mese și nu consumați

mai mult de un aliment concentrat la aceeași masă (orice aliment care nu este fruct sau legumă este aliment concentrat). Atenție! Legumele nu sunt totuna cu leguminoasele!

Consumați cu moderație băuturile alcoolice (zilnic maxim 2 pahare pentru bărbați, 1 pahar pentru femei), preferabil vin roșu de calitate, fără sulfiți (1 pahar – 150 ml);

Renunțați la fumatul activ și evitați fumatul pasiv.

Renunțați la consumul de snacks-uri între mese și înlocuiți-le cu fructe și legume proaspete.

Atenție la modul de preparare a mâncării (prăjirea și utilizarea cuptorului cu microunde vor fi evitate).

Evitați alimentele înalt procesate, cu aditivi (E-uri) și dezechilibrate nutrițional.

Evitați consumul de grăsimi artificiale (margarine), edulcoranți intenși de sinteză chimică, coloranți, conservanți.

Ridicați-vă de la masă când încă vă mai este puțin foame (restricția alimentară induce longevitatea).

Consumați cu prioritate alimente ecologice (au mai puțini contaminați).

Nu consumați alimente ne-etichetate.

Evitați consumul de alimente cu 2 – 3 ore înainte de culcare.

Evitați băuturile stimulante, carbogazoase, inclusiv pe cele light și în nici un caz nu le combinați cu alcool.

Hidratați-vă cu apă minerală (oligominerală) naturală, aproximativ 8 pahare pe zi (1,3 - 1,5 l apă), consumând un pahar din acestea înainte de culcare și unul imediat după trezire, sau un fruct înainte de culcare și unul imediat după trezire;

Nu introduceți în gură alimente mai reci de 10°C și mai calde de 30°C.

Mențineți o dentiție sănătoasă și o igienă orală perfectă (folosiți ața dentară și dușul bucal).

Nu folosiți gumă de mestecat excesiv, mai ales în același timp cu fumatul.

La recomandarea specialistului, completați-vă dieta cu suplimente alimentare de calitate, obținute din ingrediente naturale.

Nu cumpărați alimente din zone neamenajate și neavizate sanitar-veterinar în acest scop.

După masă evitați sedentarismul efectuând mici plimbări în zone curate sau urcând și coborând scări (evitați folosirea liftului și parcarea automobilului cât mai aproape de locul luării mesei).

Țineți cont de afecțiunile de care suferiți, de recomandările medicului și de interacțiunile dintre alimente și medicamente.

Nu consumați produse de origine animală de două ori pe săptămână (post 2 zile pe săptămână).

Preferați felurile de mâncare simple (fără sosuri complicate, rântașuri etc), preparate în casă,

Nu cumpărați și nu țineți în dulapuri, cămară sau frigider alimente nesănătoase (junk-food).

Consumul de alimente naturale, în asociații corecte, sub for-

ASOCIEREA CORECTĂ A ALIMENTELOR

	PEȘTE	OUĂ	CARNE	BRÂNZETURI
OUĂ	NU	DA	NU	NEUTRU
CARNE	NU	NU	DA	NU
PEȘTE	DA	NU	NU	NU
BRÂNZETURI	NU	NEUTRU	NU	DA
OREZ/PASTE FĂINOASE	NEUTRU	NEUTRU	NU	DA
ULEI	DA	DA	DA	DA
LEGUME	DA	DA	DA	DA
LEGUMINOASE	NU	NU	NU	NU
NUCI, SEMINȚE	NEUTRU	NEUTRU	NEUTRU	NEUTRU
FRUCTE	NU	NU	NU	DA

mă de mâncăruri simple, în cantități rezonabile, într-o dietă echilibrată și diversificată are efecte pozitive puternice asupra nivelului de energie fizică și mentală.

Luarea meselor la timpul potrivit (în nici un caz nu se va sări peste micul dejun) și în număr de minimum trei pe zi, cu abținerea de la servirea mesei cu 2 – 3 ore înainte de culcare și activitate fizică moderată, potențează și mai mult efectele dătătoare de sănătate ale hranei.

Alimentele compozite, sofisticate, care cuprind materii prime naturale, dar rafinate, aditivi de sinteză, grăsimi artificiale și saturate (de origină animală), asociate incorect și nenatural sunt extrem de greu de digerat și asimilat, produc tulburări ale metabolismului, determină supraponderalitate, obezitate – sindrom metabolic urmat de tot cortegiul său morbid de maladii cronice, așa-zise ale „civilizației moderne".

Insist asupra celor ce v-am tot spus și-o să vă spun: gastronomia fără cunoștințe de nutriție înseamnă îmbolnăvire.

ASOCIEREA CORECTĂ A ALIMENTELOR

	OREZ/PASTE FĂINOASE	LEGUME	LEGUMINOASE	NUCI, SEMINȚE
OUĂ	NEUTRU	DA	NU	NEUTRU
CARNE	NU	DA	NU	NEUTRU
PEȘTE	DA	DA	NU	NEUTRU
BRÂNZETURI	DA	DA	NU	DA
OREZ/PASTE FĂINOASE	DA	DA	DA	DA
ULEI	DA	DA	DA	DA
LEGUME	DA	DA	DA	DA
LEGUMINOASE	DA	DA	DA	NEUTRU
NUCI, SEMINȚE	DA	DA	NEUTRU	NEUTRU
FRUCTE	NU	NU	NU	NU

DA şi NU!

convenienţe sociale vs. stil de viaţă sănătos

Să luăm cazul oamenilor înstăriţi: DA, mănâncă prost, dacă îmbogăţindu-se au acces la alimente fără restricţii financiare, însă nu au o minimă cultură nutriţională şi nu conştientizează importanţa efectului hranei asupra sănătăţii. În acest caz vor consuma alimente industriale scumpe, înalt procesate: mezeluri, şuncă, carne roşie grasă preparată la grătar sau pané-uri, paté-uri fine de ficat, produse fine de brutărie, patiserie-cofetărie, snacks-uri fine, fast-food, brânzeturi fine, băuturi tari fine, vinuri fine, dar cu sulfiţi, în general gastronomie fină şi mai puţine fructe şi legume crude, mâncăruri simple din leguminoase şi cereale integrale. De regulă aceşti oameni au diete monotone şi excesiv de calorice, care vor determina apariţia supraponderalităţii-obezităţii şi malnutriţiei, mărind riscul de apariţie al bolilor cronice degenerative, mai ales atunci când intervine şi sedentarismul.

Aceşti oameni sunt întotdeauna ocupaţi, grăbiţi, nu au timp de exerciţiu fizic, mers pe jos, folosesc maşini şi pentru deplasări scurte. Nu respectă un orar de masă, iar „bussines lunch"-urile se ţin lanţ, efectele nefaste asupra sănătăţii apărând pe

nesimțite. Mesele bogate, stropite din plin cu alcool, cafea, însoțite de fumat activ sau pasiv, de feluri de mâncare sofisticate, dar indigeste și dezechilibrate nutrițional, asocierile nepotrivite ale ingredientelor și felurilor de mâncare, discuțiile stresante despre afaceri, atmosfera încordată, vor înrăutăți și mai mult situația.

Și NU, respectiv cel înstărit mănâncă bine în cazul în care conștientizează că stilul de viață activ și alimentele au o importanță capitală nu numai asupra sănătății lui fizice și mentale, ci și, evident, asupra performanțelor lui.

În contrast cu primul caz, acești oameni își fac o cultură nutrițională și se orientează spre consumul de alimente naturale, ecologice. Caută să respecte principiile nutriției sănătoase, mâncând mai puțin, dar de calitate. Înțeleg ce înseamnă adevărata calitate a alimentelor, respectiv cea nutrițională și își aleg alimentele în funcție de aceasta. Nu cedează convenientelor și gastronomiei fără baze nutriționale. Adoptă, cu alte cuvinte, un stil de viață activ și o dietă diversificată și echilibrată din care nu lipsesc fructele și legumele de sezon, practică în cunoștință de cauză restricția alimentară și gândesc pozitiv.

Lipsa banilor nu justifică faptul că mâncați toate alimentele-gunoi!

Referitor la persoanele cu posibilități financiare reduse, acestea se pot afla de asemenea în două situații în ceea ce privește alimentația.

Prima: este sărac, dar are o oarecare cultură nutrițională și un bun simț care-i spune, uneori, că a mânca mult și prost, alimente ieftine, nu este tocmai o soluție pentru el, că dacă se îmbolnăvește nu va avea bani pentru a se trata. În acest caz, constrâns și de situația financiară va cumpăra ingredientele pentru mâncare de regulă din piață și își va pregăti acasă mâncarea. Va „posti" conștient sau de nevoie, consumând mâncăruri simple, fără carne, bazate pe legume, leguminoase (în special fasole boabe și cartofi).

Cei care pot să-și crească animale și au un mic lot de cultivat își vor asigura o parte din necesarul de hrană în „regie proprie". Mulți dintre aceștia nu folosesc îngrășăminte chimice și pesticide și nu hrănesc animalele cu furaje concentrate. În unele zone de la țară se păstrează obiceiuri sănătoase de hrănire - oamenii țin post miercurea și vinerea, consumă rar carne roșie, în special la sărbători și încă mai fac mișcare, lucrând la câmp, acasă, la pădure etc.

În cazul în care cel sărac nu conștientizează pericolul alimentelor ieftine industri-

ale, ceea ce, din păcate, se întâmplă în cele mai multe cazuri, atunci va fi tentat să cumpere şi să consume astfel de alimente: mezeluri, salamuri, cârnaţi, paté-uri, slănină, margarină, pâine albă, snacks-uri, chips-uri, dulciuri industriale, brânzeturi topite şi sucuri industriale carbogazoase, periculoase pentru sănătate.

Asocierea acestora cu consumul de băuturi alcoolice de slabă calitate, uneori contrafăcute şi fumatul nu fac decât să înrăutăţească situaţia, determinând implacabil apariţia bolilor degenerative grave la vârste din ce în ce mai tinere. Mai mult, folosirea excesivă a uleiurilor ieftine, nerezistente la prăjit (de ex. uleiul de floarea-soarelui) şi prăjirea alimentelor ca atare, sau sub forma pané-urilor generează de-a dreptul alimente toxice care, din păcate constituie baza alimentaţiei.

Iată că neconştientizarea importanţei alimentelor şi stilului de viaţă nu-i iartă nici pe cei bogaţi şi nici pe cei săraci, îmbolnăvindu-i de boli grave, fără discriminare.

Sofisticăria gastronomică nu face casă bună cu sănătatea!

Desigur, în nenumărate rânduri am subliniat importanţa aranjării cât mai estetice a mesei, calităţii ambientului în care servim masa, calităţii senzoriale a alimentelor, necesităţii asocierii corecte a alimentelor la masă şi respectării unor tradiţii şi convingeri religioase. Însă, de aici şi până la sofisticăria gastronomică fără o bază ştiinţifică, nutriţională este cale lungă şi uneori periculoasă pentru sănătate.

Din nefericire, la ora actuală gastronomia este o artă şi mai puţin o ştiinţă. Această artă mâncată, la propriu, poate avea un aspect şi un gust încântătoare, dar este indigestă şi îmbolnăvitoare de cele mai omeneşti maladii şi anume cele ale civilizaţiei moderne – bolile cronice degenerative.

De multe ori convenienţele şi protocolul înlocuiesc în mod arbitrar regulile nutriţiei ştiinţifice, desfătându-ne simţurile, destinzând atmosfera, dar în acelaşi timp atentând „plăcut" şi subtil la sănătatea noastră.

O masă pentru gurmanzi poate avea o mulţime de feluri de mâncare, cuprinzând antreuri, feluri principale, deserturi, totul construit pe imagine, gust, culoare, aromă, textură, savoare şi aproape deloc pe cerinţele fiziologico-nutriţionale ale consumatorului.

Protocoalele sunt unele mai fanteziste ca altele din punct de vedere nutriţional, dar adorabile din punct de vedere senzorial.

Începem prin a consuma băuturi alcoolice aperitive care, este adevărat, ne vor

stimula producția sucurilor gastrice, cu prețul însă al iritării mucoasei gastrice care, în timp, se poate transforma în gastrită, ulcer, cancer, intoxicarea creierului și îmbolnăvirea ficatului. Pofta de mâncare astfel creată ne va permite să ingurgităm cantități enorme, nefiziologic permise, de alimente mai mult sau mai puțin calorigene, mai mult sau mai puțin corect asociate, în timp determinând apariția supraponderalității – obezității și cortegiului patologic însoțitor.

Continuăm cu antreuri, platouri reci, calde, cuprinzând alimente foarte diferite, vegetale cu produse lactate, carne cu grăsimi, brânzeturi, fructe, sosuri, dressing-uri, alimente procesate sau mai puțin procese. Urmează felurile principale de mâncăruri, înalt elaborate, sosate, uneori intervenind și supele și ciorbele, care având o cantitate mare de apă pot înrăutăți digestia celorlalte alimente.

Ni se recomandă asocieri foarte clare și chiar stricte, de „bon-ton", cu vinurile. Carnea albă cu vin alb, carnea roșie cu vin roșu.

Desigur este o întreagă artă în aceste asocieri alimente – alcool.

Consumul cu moderație al alcoolului, spre exemplu un pahar, două de vin roșu de bună calitate, fără sulfiți, pentru persoanele sănătoase, normoponderale, nu este o tragedie. Din contra, anumite fitochimicale (ex: resveratrolul) din vinul roșu au un efect benefic, de inhibare a formării nitrozaminelor, atunci când consumăm carne. Pot de asemenea stopa peroxidarea grăsimilor și, în acest mod, reduce apariția substanțelor co-carcinogene, care iau naștere la consumul de carne grasă sau produse din carne (salamuri, cârnați, șuncă, paté-uri). Vinul, însă, aduce și el calorii în plus, de care ar trebui să ținem cont, deoarece alcoolul îngrașă (are 7 Kcal/g).

Iată diferența: din punct de vedere nutrițional contează să nu depășim cantitatea de alcool permisă, (băutura alcoolică fiind obligatoriu de calitate) și mai puțin conveniențele unei asocieri gastronomice recomandate.

Desigur pe lângă acestea intervine și modul de preparare a mâncărurilor prin prăjire, pané-uri, carameluri, rântașuri, toate nerecomandate. Calitatea ingredientelor este de asemenea esențială pentru calitatea nutrițională a felurilor de mâncare rezul-

tate. Excesul de sare, grăsimi, zaharuri, aditivi (E-uri) și arome poate înrăutăți și mai mult calitatea mâncărurilor.

Dar să continuăm, deoarece așteptăm desertul... poate un platou de brânzeturi fine, hipercalorice și greu de digerat mai ales în combinațiile cu mâncărurile ingurgitate anterior. Poate niște dulciuri, îmbinări extrem de apetisante, gustoase, dar pe atât de nesănătoase din cauza asocierii grăsimilor și zaharurilor rafinate cu coca fină, a fructelor cu frișca sau aluaturile fine etc. În acest mod am mai luat o doză substanțială de calorii goale, de slabă calitate biologică, părtașe la îngrășarea noastră.

Acum deja simțim că ne sufocăm, poate avem și o vagă senzație de greață... Apare salvatorul, în persoana băuturilor alcoolice digestive. Desigur, pe moment ne simțim mai bine, dar vai de ficatul nostru, sau de sărmanul pancreas, care uneori pur și simplu nu mai suportă și ne atrage atenția că am exagerat și îi facem rău prin câte o pancreatită acută care ne trimite urgent de la bal, la spital.

Aceasta este adevărata față a gastronomiei actuale... dacă vă încântă este alegerea dumneavoastră! Datoria mea este să am grijă să faceți această alegere în cunoștință de cauză!

Ceea ce am scris mai sus nu a fost nicidecum o pledoarie împotriva gastronomiei, ci mai degrabă un strigăt disperat pentru conștientizarea celor care pot îmbina gastronomia cu nutriția, plăcutul cu utilul. Există o speranță și o soluție – gătitul și mâncatul după preceptele GASTRONOMIEI NUTRIȚIONALE, care îmbină arta cu știința, plăcerea de a mânca cu necesitatea fiziologică de a ne hrăni. Viitorul sănătății noastre nu poate fi decât împletirea unui stil de viață activ, sănătos cu mâncarea și mâncatul conform gastronomiei nutriționale. Această conduită ar trebui să caracterizeze VERITABILUL HIGH-LIFE și nu iluziile vândute numai după impulsurile senzoriale și unele conveniențe sociale.

Comportamentul nostru alimentar are, pe lângă aspectul nutrițional, și o dimensiune ecologică și etică. Iar întoarcerea la hrana naturală este o necesitate dictată de natura noastră biologică, pentru binele nostru și al generațiilor viitoare.



„Party people"

Aş zice, fără intenția de a jigni pe cineva, că acest stil de viață cool, trendy, foarte promovat de către mass-media îi caracterizează mai degrabă pe cei din categoria „stupid people".

De ce? Din simplul motiv că un organism stresat, biciuit la limita de suportabilitate fiziologică, nu trebuie în continuare biciuit în alt mod, crezând că astfel îl răsplătim pentru „suferința" din cursul săptămânii.

Dacă vineri sau sâmbătă seara, după o săptămână de muncă, ieşim în club, unde

consumăm tot felul de băuturi, care mai de care mai sofisticate, „sucuri" amestecate cu alcool, cocktail-uri cu alcool și zaharuri, cafele, băuturi energizante cu alcool, băuturi alcoolice, în timp ce ne distrăm dansând, în fumul ce-l tai cu cuțitul și în zgomotul patogen, de peste 90 decibeli, privîndu-ne de somnul regenerator, consecința este una singură, invariabilă – organismul intoxicat și suprastresat va ceda în scurt timp.

Acest stil de viață început de la vârste tinere efectiv ne aruncă în brațele bolilor metabolice, degenerative și neuropsihice, cu atât mai repede cu cât îl practicăm mai des și mai intens. Astăzi, tinerii fac stop-cardiac sau sindrom metabolic încă de la 25-30 de ani! Citiți, vă rog, articole despre starea de sănătate a românilor! Vă veți îngrozi!

Trebuie să înțelegeți că dansul într-un mediu poluat fizic și chimic, mâncând și bând te miri ce porcării, crește, ca orice efort fizic, rata metabolismului bazal, grăbind și intensificând otrăvirea organismului cu noxele din tutun, alcool și alimentele gunoi.

Astfel iluzia „relaxării", a „destresării", a „recreerii", a „distracției" se transformă în realitatea crudă a îmbolnăvirii și ruinării rapide a sănătății.

Atenție!

Datorită constituției și fiziologiei lor, FEMEILE SUNT DE DOUĂ ORI MAI EXPUSE efectelor devastatoare ale fumatului și consumului de alcool, decât BĂRBAȚII!

Fumatul și excesul de alcool induc rapid ofilirea tenului și îmbătrânirea precoce!

De reținut

Indiferent de statutul social sau de puterea financiară, un lucru este sigur: trebuie să avem un nivel minim de cunostințe nutriționale. De multe ori, o masă sofisticată nu înseamnă că e și sănătoasă, iar una modestă nu înseamnă neapărat că nu este hrănitoare.

Mai bine zis: nu contează dacă suntem bogați sau săraci, putem mânca la fel de bine sau de prost.

Sofisticăria gastronomică nu are nimic de-a face cu gastronomia nutrițională! Majoritatea mâncărurilor scumpe sunt proaste, dezechilibrate nutrițional.

Există o speranță – gătitul după perceptele gastronomiei nutriționale, care împletește plăcerea de a mânca cu necesitatea de a ne hrăni.

Cultura nutrițională ne învață ce trebuie să mâncăm – a mânca sănătos nu costă mult, mai ales că din preparatele fără aditivi veți constata, cu siguranță, că veți mânca mai puțin!

Cumpărați ingredientele din piață, gătiți acasă, cât mai simplu, postiți și faceți puțină mișcare. Dacă puteți, cultivați undeva la țară legume și fructe și creșteți animale.

Nu cedați tentației de a consuma alimente ieftine din supermarket-uri – vă veți îmbolnăvi! Fără doar și poate!

Nu cedați conveniențelor și nu gătiți după cărți de bucate ale căror autori nu au cunoștințe de nutriție. La ora actuală gastronomia se închină în exclusivitate zeului „GUST“, fără a avea nici o legătură cu nutriția. În ciuda faptului că felurile de mâncare preparate artistic pot avea aspect și gust extraordinare, acestea sunt indigeste și îmbolnăvesc.

Atenție party people! Știu că e cool să mergi la club vineri seara, însă un organism stresat, biciuit la limita de suportabilitate fiziologică nu va ține cont de cât de trendy este locul și, mai devreme sau mai târziu, va ceda! Nu vă ascundeți după deget, doar auziți și voi din toate părțile de tineri de 30 de ani și chiar mai puțin care fac stop cardiac din senin, sau sunt bolnavi copți.

totul despre detoxifierea organismului

Da, înțeleg foarte bine.

Citind toate cele de mai sus v-ați speriat. Unii mai mult, alții mai puțin. Iar treaba mea nu este să vă liniștesc, ci să vă ajut să înțelegeți că trebuie SĂ VĂ SCHIMBAȚI STILUL DE VIAȚĂ, SĂ ÎNVĂȚAȚI SĂ MÂNCAȚI, așa că acum haideți să vă spun care este primul pas pe care trebuie să-l faceți.

Simplu!

DETOXIFIEREA.

Sau, mai bine spus, ÎNCEPEREA UNEI CURE PRIN CARE SĂ AJUTAȚI ORGANISMUL SĂ SE DETOXIFICE.

De ce avem nevoie de detoxifierea organismului?

Medicina holistică vede colonul ca fiind sistemul de canalizare al organismului. Dacă acest sistem se înfundă cu resturi alimentare, toxinele neeliminate sunt repuse în circulație în organism. Pentru a preveni repunerea în circulație a toxinelor se poate folosi un curățitor de colon și detoxifiant natural, care stimulează detoxifierea naturală a organismului și în același timp elimină toxinele din colon. În general, curele de detoxifiere a colonului sunt recomandate pentru prevenirea și tratarea constipației, pentru prevenirea problemelor de tranzit intestinal. În același timp însă igienizarea colonului, numit pe nedrept și „groapa de gunoi" a organismului, este un pas important pentru sănătatea altor organe (ficatul, pielea), dar și pentru frumusețea părului, pielii, ochilor.

În mod normal, omul în perioada sa de vânător-culegător nu avea nevoie de stimularea detoxifierii, aceasta făcându-se în mod natural, deoarece alimentele nu erau poluate și dieta era naturală.

Astăzi însă lucrurile stau diferit, schimbându-se dramatic în rău!

◆ ***Multe dintre fructele și legumele pe care le mâncăm zilnic sunt stropite cu pesticide și contaminate cu azotați, substanțe care afectează mecanismele implicate în detoxifierea organismului, în special la nivelul ficatului.***

◆ **Alimentele industriale sunt pline de E-uri (conservanți, amelioratori, îndulcitori), care accentuează nevoia urmării unei cure pentru detoxifierea organismului.**

◆ ***Detoxifierea organismului este obligatorie pentru că mâncăm carne provenită de la animale tratate cu antibiotice, hrănite cu hormoni de creștere sau care conține hormoni ai stresului.***

◆ **Margarina se găsește ascunsă în majoritatea alimentelor din comerț, peștele este uneori contaminat cu mercur. Ne intoxicăm fără să ne dăm seama, detoxifierea organismului fiind cu atât mai necesară.**

◆ ***Gătim în vase din aluminiu, apa potabilă conține aluminiu, clor, pesticide și alte chimicale.***

◆ **Folosim cosmetice, produse de îngrijire corporală, detergenți plini de substanțe toxice. Respirăm zilnic emisii industriale, gaze de eșapament care conțin mercur, antimoniu, arsen, cadmiu. Plombele dentare din amalgam conțin mercur, care determină migrene și stări de agitație.**

◆ ***Organismul produce chiar el unele toxine (radicali liberi), deșeuri celulare. Aceste toxine provin din degradarea alimentelor de către corp. Dacă sunt în exces, toxinele acționează ca o otravă asupra țesuturilor și organelor și nu mai pot fi eliminate. De aceea, detoxifierea organismului prin cure periodice de post sau de schimbare a aportului alimentar este obligatorie.***

Când avem nevoie de detoxifierea organismului?

Există mai multe semne prin care ne dăm seama că detoxifierea organismului nu decurge normal și este o necesitate stimularea naturală a acesteia. Deci, faceți o cură pentru a ajuta organismul să se detoxifice atunci când aveți stări de oboseală nejustificată și nivelul de energie este scăzut, chiar dacă vă odihniți și vă hrăniți suficient.

În plus, dacă aveți probleme precum:

◆ ***somnolența, trezitul greu dimineața;***

◆ **stările depresive, anxietatea, nervozitatea, lipsa puterii de concentrare;**

◆ ***materiile fecale miros puternic;***

◆ **transpirația și respirația miros neplăcut;**

◆ ***apar depozite albicioase pe limbă;***

◆ **pofta de dulciuri, pofta de alimente prăjite, condimentate reprezintă un semnal că organismul este intoxicat, că este necesară susținerea detoxifierii naturale a organismului;**

◆ ***dacă suferiți frecvent de indigestie, dacă aveți frecvent stări de vomă, grețuri;***

◆ **cura pentru stimularea detoxifierii organismului este indicată și în unele afecțiuni cronice: acnee, hemoroizi, psoriazis, constipație, diabet, reumatism, artrită, cancer;**

◆ ***susținerea detoxifierii organismului este necesară dacă sunteți supraponderal sau sunteți predispus la obezitate. De aceea se recomandă asocierea detoxifierii cu postul alimentar de peste an.***

Influența colonului asupra sănătății celorlalte organe

Un colon intoxicat, disfuncțional, poate sta la originea ficatului obosit, durerilor articulare, psoriazisului, eczemelor sau migrenelor. Intoxicarea organismului își pune amprenta nu doar asupra interiorului, ci și asupra exteriorului. Pielea iritată, lipsită de

elasticitate sau părul casant, fără strălucire sunt efectul unui colon bolnav.

În organism există legături clare între organe și părți ale corpului, de aceea o afecțiune la nivelul uneia poate să provoace dureri în altă parte. Din punct de vedere embrionar, multe organe – ficatul, pancreasul, vezica biliară, stomacul, plămânii, vezica urinară, traheea, laringele, faringele – se dezvoltă din tubul digestiv primitiv. Toate organele dezvoltate din tubul digestiv primitiv în cursul embriogenezei sunt acoperite de o foiță intestinală inervată de o rețea nervoasă. Astfel, acestea sunt interconectate din punct de vedere nervos. Stagnarea toxinelor la nivelul colonului afectează organul care își găsește proiecția pe acea zonă de inervație.

Acumularea de toxine în colon determină afecțiuni la distanță. De aceea, iritarea unei regiuni din colon, din cauza acumulării de toxine, se poate asocia cu simptome în altă parte a corpului. În acest fel se explică legătura dintre colon și ficatul obosit, durerile articulare, psoriazis sau migrene.

Este greșit să tratăm doar aceste simptome, fără a lua în considerație colonul. Tratarea oboselii, migrenelor, durerilor articulare doar simptomatic nu face altceva decât să lase cauza nerezolvată. Atâta vreme cât colonul rămâne netratat, atâta timp cât toxinele stagnează acolo, simptomele – respectiv durerile articulare, migrenele, oboseala – vor persista sau vor reveni.

De aceea, o cură de stimulare a detoxifierii colonului poate rezolva oboseala ficatului, poate contribui la calmarea durerilor articulare, la vindecarea psoriazisului și eczemelor, la dispariția migrenelor. Aceeași cură de detoxifiere poate contribui la recăpătarea elasticității pielii, strălucirii părului și fermității unghiilor.

Legătura dintre colon, ochi și urechi

Partea mediană a colonului transvers este legată de hipotalamus, o structură din cadrul creierului responsabilă de reglarea parametrilor de funcționare neconștientizată a corpului. Dacă această parte a colonului este afectată, absorbția lichidelor și a substanțelor nutritive din alimente este oprită. Cecumul (parte a aparatului digestiv între ileon și colon) este legat de hipofiză, care răspunde de reglarea cantității de apă din organism. Stagnarea reziduurilor la nivelul cecumului poate duce la apariția oboselii, a diareii sau constipației. Valva cecumului este zona în care se reflectă legătura dintre colon și ochi. Puțin mai sus de valva cecumului se găsește proiecția urechilor. Iritația pereților intestinali în această zonă se asociază cu slăbirea auzului, cu durerile de urechi.

Colonul și afecțiunile respiratorii

Legătura dintre gripă, astm și colon este stabilită la nivelul colonului ascendent. Acumularea de toxine în această zonă poate duce de asemenea la apariția amigdalitei, faringitei, laringitei. Iată cum starea de sănătate a sistemului respirator depinde de cea a colonului.

Astfel, curele periodice de stimulare a curățirii colonului sunt indicate în afecțiuni ale sistemului digestiv, afecțiuni ale pielii, furuncule, acnee, diabet, apendicită, faringită, laringită, amigdalită, bronșită, astm, migrene, nevroză, oboseală, astenie și pentru prevenirea îmbătrânirii precoce.

Colonul și durerile articulare

Între disfuncția colonului și durerile articulare există o legătură directă. Toxinele acumulate în colon atacă mucoasa intestinală și, în același timp, contribuie la apariția durerilor articulare și a durerilor reumatice.

Potrivit studiilor, manifestările articulare - artrite inflamatorii, spondilartrita anchilozantă, sacroileita - apar în 25% dintre cazurile de boli intestinale inflamatorii.

Dr. Jensen, un cunoscut specialist, arată că un colon intoxicat poate fi cauza durerilor cărora nu le găsim cauza. Potrivit dr. Jensen, o durere la șold și picior se poate datora unui diverticul colonic. Dr. Jensen arată în continuare că fiecare porțiune din colon corespunde printr-un arc reflex unui organ din corpul nostru. În aceste cazuri, o cură de stimulare a detoxifierii cu ajutorul unui supliment cu fibre alimentare reduce iritația peretelui intestinal și menține tranzitul intestinal normal. Se pot folosi cu încredere suplimentele alimentare cu fibre din semințe de in și psyllium, care stimulează eliminarea toxinelor. În același timp, aceste suplimente reduc inflamațiile colonului și au efect lubrifiant, datorită acizilor grași omega-3 din semințele de in.

Colonul și ficatul obosit

Ficatul transformă și detoxifică toate substanțele care pătrund în corpul nostru pentru a hrăni celulele. El neutralizează atât deșeurile rezultate din activitatea celulară sau musculară, cât și alcoolul, medicamentele, nicotina, poluanții chimici etc.

În cazul acumulării de toxine în colon, acestea trec prin peretele intestinal și ajung în sânge. Ficatul trebuie să curețe acest sânge. Activitatea ficatului este oricum tulburată pe fondul alimentației dezechilibrate, a lipsei de activitate fizică, iar un exces de toxine din sânge nu face decât să sporească oboseala ficatului. Astfel, ficatul se congestionează, iar sângele nepurificat ajunge în circulația generală pe căi colaterale.

Ficatul obosit lasă să treacă în sânge substanțe netransformate, toxine care intoxică organismul. Pentru a preveni acumularea de toxine în colon și pentru a ajuta ficatul să curețe sângele de deșeuri avem nevoie de fibre alimentare. Pentru aceasta, suplimentele pe bază de fibre alimentare (semințe de in și psyllium) curăță colonul și ajută ficatul să purifice sângele de toxine.

Colonul și migrenele

Migrenele frecvente pot fi puse în legătură cu acumularea de toxine în colon. De asemenea, un colon murdar poate afecta puterea de concentrare și poate scădea capacitatea de memorare. Acumularea de toxine în colon și eliminarea defectuoasă a acestora înseamnă repunerea în circulație a toxinelor. Pe fondul autointoxicării, procesele naturale de oxidare din țesuturi se reduc, iar în lipsa oxigenării adecvate a țesuturilor, energia vitală începe să scadă. Repunerea în circulație a toxinelor din colon se asociază aproape întotdeauna cu oboseala, lipsa de energie și migrenele. Aceste migrene sunt așa-numitele migrene de cauză incertă.

În aceste condiții, o cură de detoxifiere cu suplimente alimentare cu fibre curăță nu doar colonul, ci în același timp poate preveni migrenele.

Colonul și psoriazisul

Colonul este unul din organele importante în detoxifierea organismului. Atunci când colonul nu funcționează corespunzător, organismul caută alte căi de eliminare a toxinelor. Una dintre aceste căi este pielea. Secrețiile cutanate, acneea, eczemele, chiar și psoriazisul sunt încercarea organismului de a elimina în exterior excesul de substanțe toxice. În acest context, curățirea intestinală poate preveni alergiile, eczemele și psoriazisul.

Din punctul de vedere al medicinei complementare, psoriazisul este caracterizat printr-o disfuncție a ficatului, care poate fi ameliorată printr-o cură de stimulare a detoxifierii naturale.

Colonul și pielea

Eliminarea toxinelor este condiționată de funcționarea glandelor endocrine (tiroida, hipofiza, glandele suprarenale). Tiroida dirijează eliminarea toxinelor prin piele sub formă de abcese, furunculi, acnee, eczeme. Astfel, pielea preia o parte din funcțiile colonului atunci când acesta este supraîncărcat cu toxine și nu mai face față. Eliminarea acestor toxine prin piele explică mirosul urât al pielii și al corpului.

Nu doar eczemele, acneea, furunculii sunt semn al intoxicării colonului, ci și pielea iritată, lipsită de elasticitate. Tenul pământiu vorbește despre afectarea ficatului, la care este posibil să contribuie și colonul. La fel, cearcănele duble pot indica o toxicitate ridicată la nivelul colonului.

Stimularea detoxifierii organismului este utilă și pentru a scăpa de 2-3 kilograme în plus. De asemenea, stimularea detoxifierii organismului este indicată pentru a ajuta organele foarte solicitate în procesul de digestie: ficatul, vezica biliară și rinichii. Igienizarea colonului este primul pas care se face pentru ușurarea detoxifierii organismului.

Detoxifierea organismului se realizează prin mecanismele naturale de care dispune corpul nostru și care funcționează după un ciclu cotidian – bioritm. Zilnic, organismul elimină toxine prin colon, rinichi, plămâni, ficat, piele. O alimentație prea bogată în grăsimi, carne, lactate grase, alimente rafinate, produse chimice împiedică detoxifierea naturală normală a organismului.

Prin detoxifierea organismului înțelegem procesul de transformare și neutralizare a toxinelor și eliminarea lor. Digestia dificilă, disfuncțiile colonului, problemele hepatice, tulburările renale, problemele respiratorii și cutanate sunt semne că detoxifierea naturală a organismului este deficitară.

Stimularea detoxifierii organismului este o necesitate în condițiile în care suntem asaltați de toxine cu origine diversă:

- Toxinele cu origine fizică - ***climatul, radiațiile, lumina, câmpurile electromagnetice;***
- Toxinele cu origine chimică - ***poluarea chimică, produsele cosmetice, medicamentele;***
- Toxinele cu origine biologică - ***bacteriile, ciupercile, virusurile, fungii microscopici, paraziții, alimentele, deșeurile metabolice;***
- Toxinele cu origine psihologică - ***stresul, bolile psihosomatice.***

Atenție!

În depozitele de grăsimi ale organismului sunt stocate toxine. Stimularea detoxifierii organismului printr-o cură cu alimente sau suplimente alimentare bogate în fibre poate elimina grăsimile și, odată cu ele și toxinele prin absorbția sau adsorbția-absorbția acestora.

Pentru ca suplimentele pe bază de fibre alimentare să-și facă efectul dorit de detoxifiere și slăbire este absolut necesar ca acestea să fie luate în amestec cu apă, iaurt sau sucuri de fructe fresh. De asemenea, se vor consuma zilnic 1,5-2,0 l de apă minerală (oligominerală) naturală pentru ca fibrele să se poată îmbiba cu lichid, în felul acesta crescându-le eficiența de detoxifiere și efectul de topire al grăsimilor, pentru menținerea unei greutăți normale.

Mai mult, se indică adaosul a 3-5 g fibre la un pahar cu sucurile fresh preparate din fructe crude, în acest mod scăzându-le încărcătura glicemică. S-a constatat că un consum regulat de fructe și legume proaspete de sezon scade riscul de apariție a diabetului zaharat de tip 2 cu 18%. Dacă, însă, fructele și legumele sunt consumate chiar sub formă de sucuri fresh, atunci riscul de diabet 2 crește cu 24% datorită sporirii încărcăturii glicemice prin îndepărtarea fibrelor alimentare. Cu atât mai nocive sunt „sucurile" industriale care, în plus, sunt sărăcite de enzime active, antioxidanți, vitamine, minerale, fibre alimentare, unele având și adaosuri de zaharuri rafinate industrial, periculoase pentru sănătate și siluetă.

Mecanismele de excreție (implicate în detoxifierea organismului) pot lupta contra acestor agenți nocivi pentru un timp. Pe termen lung însă, în lipsa unor măsuri concrete luate pentru stimularea detoxifierii organismului, toxinele se acumulează și afectează metabolismul. Scăderea imunității, problemele nervoase, respiratorii, hormonale, musculare sunt exemple ale tulburărilor care apar pe fondul acumulării toxinelor și al lipsei unei cure de stimulare naturală a detoxifierii organismului.

Detoxifiere prin metode naturale

1. ***Detoxifiere prin creșterea aportului de fibre în dietă;***
2. ***Detoxifiere prin folosirea plantelor cu efect laxativ și depurativ;***
3. ***Detoxifiere cu ajutorul masajului, băilor calde, saunei sau exercițiilor fizice;***

Metodele de detoxifiere a organismului sunt diferite în funcție de organul de detoxifiere – colonul, ficatul, rinichii, pielea, plămânii – care trebuie stimulat.

Să le luăm pe rând:

Colonul, împreună cu ficatul și rinichiul, sunt organe-cheie în ceea ce privește buna detoxifiere a organismului. În colon are loc procesul final de transformare a substanțelor care provin din alimente și care apoi sunt absorbite sau eliminate. Diversele metode de stimulare a detoxifierii colonului sunt recomandate cu precădere persoanelor care au tranzit intestinal lent, pentru ca materiile fecale să nu rămână prea multe zile în contact cu mucoasa colonului și să intoxice organismul.

Detoxifiere prin creșterea aportului de fibre

Deșeurile rezultate în urma digestiei trebuie să părăsească organismul sub formă de scaune la aproximativ 24-48 de ore după ingerarea lor. Începeți o cură de stimulare a detoxifierii dacă aveți probleme de întârziere a tranzitului intestinal.



Creșterea aportului de fibre alimentare naturale este cea mai bună metodă de detoxifiere și curățire intestinală. Fibrele stimulează tranzitul intestinal și asigură o detoxifiere eficientă a organismului prin eliminarea eficientă a deșeurilor prin colon. Surse excelente de fibre alimentare naturale necesare pentru o bună detoxifiere sunt cele prezentate în tabelul de la pagina alăturată. Suplimentele alimentare pe bază de fibre folosite ca metodă de stimulare a detoxifierii organismului au efect laxativ, îmbunătățind tranzitul intestinal și eliminând o dată cu scaunul și toxinele. De asemenea, au avantajul că nu provoacă dependență și nici reacții adverse, putând fi folosite pentru o detoxifiere eficientă a organismului în cure de 1 – 3 luni, de 2 ori pe an.

Tabel - Alimente bogate în fibre alimentare

Aliment	Fibre alimentare g/100g
Cereale de mic dejun integrale	27,0
Nucă de cocos uscată	23,5
Drojdii alimentare	22,0
Fasole albă uscată	21,0
Cafea măcinată	20,0
Smochine uscate	18,5
Germeni de grâu	16,8
Prune uscate	16,0
Făină de secară	15,3
Migdale dulci	15,0
Linte uscată	11,7
Făină de soia	11,6
Susan, semințe	11,0
Grâu	9,6
Făină integrală de grâu	9,0
Nuci de Brazilia	9,0
Curmale uscate	8,7
Pâine integrală	8,5
Arahide prăjite, sărate	8,4
Fasole albă gătită	8,0
Zmeură, mure	7,4
Musli, fulgi de ovăz	7,2
Stafide	6,5
Mazăre gătită	6,1
Alune de pădure	6,1
Pătrunjel crud	6,0
Pâine de secară	5,5
Nuci	5,2

Detoxifiere cu ajutorul plantelor cu efect laxativ și purgativ

Plantele cu efect laxativ și purgativ pot fi folosite ca metode de stimulare a detoxifierii și curățirii intestinale, însă nu pe termen lung. În această categorie intră crușinul, senna, aloe, reventul, care conțin derivați toxici. Aceste plante sunt recomandate în constipație doar în cazuri de urgență. Folosite pe termen lung ca metode de detoxifiere, crușinul, senna sau reventul pot obosi intestinul, pot irita mucoasa intestinală, pot elimina flora intestinală și de asemenea provoacă dependență. La fel acționează și laxativele obișnuite, disponibile în farmacii, nerecomandate în curele de detoxifiere.

Detoxifiere cu ajutorul clismelor

Ca metode de detoxifiere şi eliminare a deşeurilor din organism sunt folosite şi clismele. Clismele au dezavantaje clare față de metodele de detoxifiere a organismului cu ajutorul fibrelor. Clismele ca metode de detoxifiere pot să aibă reacții adverse (grețuri, vărsături), ceea ce nu se întâmplă în cazul unui curățitor intestinal pe bază de fibre alimentare.

Clismele, ca metode de detoxifiere, folosesc diferite soluții: apă şi argilă, apă şi cafea, apă şi săpun. În cazul clismei există riscul de accidente ale peretelui colonului sau de hemoragie internă. Manevrele greşite în cazul clismei pot împinge materiile fecale până la valva ileo-cecală, ducând implicit la disfuncționalitatea valvei. De aceea, specialiştii sunt reținuți în recomandarea detoxifierii prin clismă.

Metode de detoxifiere a ficatului

O detoxifiere eficientă a organismului nu se poate realiza fără ajutorul ficatului. Ficatul distruge microbii şi virusurile şi neutralizează toxinele acestora, inactivează şi elimină substanțele toxice (aditivi alimentari, vitamine sintetice, medicamente, minerale periculoase), extrage din sânge deşeurile şi reziduurile celulare, elimină deşeurile provenite din putrefacții intestinale.

Constipația, pielea uscată, indigestia sunt semne că ficatul are nevoie de susținerea proceselor de detoxifiere. Creşterea fluxului bilei este importantă în alegerea unei metode de detoxifiere, deoarece bila transportă grăsimile solubile împreună cu toxinele stocate în ficat pentru a fi eliminate apoi prin scaun.

Câteva metode de susținere a proceselor de detoxifiere care au loc la nivelul ficatului:

Detoxifiere cu plantelor cu proprietăți coleretice şi colagoge

Plantele cu proprietăți coleretice (stimulează secreția biliară) şi colagoge (stimulează evacuarea bilei în intestin) îmbunătățesc drenajul hepatic şi biliar şi favorizează buna detoxifiere a organismului. Anghinarea, armurariul, ridichea neagră, păpădia, rozmarinul, cicoarea sălbatică, tintaura, curcuma, trifoiul de baltă sunt câteva plante care acționează la nivelul ficatului, asigurând o detoxifiere corespunzătoare.

Detoxifiere cu fibre alimentare

Fibrele alimentare au un rol deosebit în detoxifiere prin îmbunătățirea funcției de detoxifiere a ficatului şi eliminare a bilei. Fibrele alimentare, odată ajunse în intestin,

leagă grăsimile şi acizii biliari şi îi elimină împreună cu materiile fecale.

Suplimentele alimentare pe bază de in, psyllium, fibre de ovăz şi fitosteroli scad nivelul colesterolului, lucru deosebit de important în afecțiunile cardio-vasculare, hepatice şi biliare. Calculii biliari sunt formați cel mai frecvent din colesterol, de aceea alegerea unei metode de detoxifiere naturală, care în acelaşi timp scade şi colesterolul, este o soluție corectă.

Metode de detoxifiere a rinichilor

Apa băută în cantitate mare (~2,5 l/zi) obligă rinichii să lucreze şi în acelaşi timp asigură o bună detoxifiere a organismului.

O cale importantă de detoxifiere sunt rinichii. Aceştia filtrează până la 1,700 de litri de sânge în 24 de ore şi elimină apoi toxinele prin urină. Pentru o bună detoxifiere a organismului pe cale renală sunt indicate diureticele. Cele mai bune sunt diureticele naturale (fructe, legume, plante - iarba-neagră, mesteacăn, strugurii-ursului, coacăze negre, măceş, mătase de porumb, urzică etc.).

Diureticele chimice, disponibile în farmacii, elimină şi unele minerale (potasiu) din organism. De aceea, o cură de detoxifiere cu ajutorul plantelor este mult mai eficientă şi sigură decât o detoxifiere cu ajutorul diureticelor chimice.

Metode de detoxifiere a pielii

O detoxifiere eficientă a organismului presupune şi stimularea funcției de detoxifiere a pielii. În acest scop se folosesc mai multe metode de detoxifiere prin stimularea transpirației, frecția uscată, exercițiul fizic, băile calde, sauna, băile de vapori, băile de aer cald, împachetările calde, băile de soare, masajul. Transpirația abundentă înseamnă că acele metode de detoxifiere sunt eficiente.

Problemele pielii - eczemele, iritațiile - pot fi rezolvate prin metode de detoxifiere şi curățire intestinală. Dacă eliminarea toxinelor prin colon nu se desfăşoară corespunzător organismul îşi crează alte supape pentru detoxifiere. Astfel apar eczemele, supurațiile, ca o încercare a organismului de a scăpa de excesul de substanțe toxice. Toate problemele pielii sunt datorate eliminării substanțelor acide de către glandele sudoripare (eczema uscată, crăpături) sau înlăturării deşeurilor coloidale de către glandele sebacee (acnee, furuncule, piele grasă, eczema umedă).

Reacțiile alergice inflamatorii ale pielii sunt un semn că în interiorul organismu-

lui s-au acumulat multe toxine şi aveţi nevoie de o cură de stimulare a detoxifierii. Încercaţi cura de detoxifiere cu suplimentele alimentare care conţin fibre extracte de in, psyllium şi ovăz, pentru că redă funcţia colonului de eliminare a toxinelor şi, în acelaşi timp, menţine strălucirea şi elasticitatea pielii.

Metode de detoxifiere a plămânilor

Detoxifierea căilor respiratorii se numără, de asemenea, printre cele mai utile metode de stimulare a detoxifierii naturale a organismului. Vorbim iarăşi despre o detoxifiere naturală a căilor respiratorii, cu ajutorul plantelor care facilitează eliminarea mucozităţilor ce îngreunează respiraţia.

Căile respiratorii contribuie la o detoxifiere eficientă a organismului prin eliminarea deşeurilor gazoase. Prin căile respiratorii sunt eliminate substanţele volatile, care îi dau aerului expirat mirosul caracteristic respingător, numit halenă. Prin căile respiratorii sunt eliminate de asemenea sub forma de spută deşeuri solide – praf menajer, praf datorat poluării, polen. Ca metode de detoxifiere pe cale pulmonară se recomandă plantele cu proprietăţi expectorante, fluidifiante, aşa cum sunt eucaliptul, oregano, pinul, pătlagina, cimbrul, cimbrişorul. Cura se face prin includerea în alimentaţie a plantelor enumerate mai sus, prin prepararea lor sub formă de ceaiuri sau suplimente alimentare.

Combaterea constipaţiei

Dietă bogată în alimente rafinate. Stres la serviciu, stres în trafic, stres acasă. Stări de anxietate frecvente. Oboseală. Balonări. Disconfort abdominal. Constipaţie. Viaţa omului modern se desfăşoară într-un cerc vicios: dieta dezechilibrată şi stresul determină oboseală, balonări şi, în ultimă instanţă, constipaţie.

Chiar dacă este un simptom supărător, constipaţia nu este luată în serios. Unora li se pare normal să aibă scaun o dată la trei-patru zile. Greşit! Foarte multe persoane

suferă de constipație fără să își dea seama. În mod normal, o persoană sănătoasă ar trebui să aibă un scaun pe zi sau cel mult la două zile. Întârzierea apariției scaunului ar trebui să tragă semnalul de alarmă, să vă îndemne să luați măsuri măcar pentru a reduce disconfortul abdominal în primă instanță și să împiedicați ca această tulburare să se cronicizeze. O constipație cronică poate duce la complicații serioase – de la hemoroizi la blocarea parțială a colonului.

Pentru a preveni neplăcerile date de constipație recomandarea este de a utiliza un produs natural, un supliment cu fibre alimentare solubile și insolubile. Femeile suferă de constipație în proporție de 80%. Dacă ne gândim că o femeie ține foarte mult la felul cum arată și dacă ținem cont ca printre consecințele constipației se numără și modificări ale aspectului pielii (paloare, tentă gălbuie, lipsa elasticității), atunci cu atât mai mult aveți nevoie de un tratament blând pentru constipație, consumând fructe, legume crude, suplimente alimentare pe bază de fibre naturale, combaterea sedentarismului și efectuarea de efort fizic moderat zilnic (mers pe jos, înot, urcat scări etc.).

Constipația și rolul ingredientelor din suplimentele alimentare pe bază de fibre în combaterea ei

Iată, spre exemplu, o combinație reușită de semințe de in, de psyllium, pătrunjel, chimen, oregano, coriandru și argilă este eficientă în rezolvarea problemelor date de constipație și în stimularea detoxifierii organismului. Suplimentul alimentar vine în primul rând cu un plus de fibre din semințe de in și psyllium. Semințele de in conțin 40% fibre cu proprietăți laxative, calmante, fiind recomandate în constipație. Datorită conținutului de acizi grași esențiali omega-3 din semințele de in are efect emolient, lubrifiant asupra colonului agresat de materiile fecale întărite și care stagnează de mai multe zile în colon, la persoanele cu constipație.

Alături de fibrele din semințele de in acționează semințele de psyllium, recunoscute ca tratament în constipație. Fibrele din cele două tipuri de semințe se comportă asemenea unui burete odată ajunse în intestin: se umflă, absorb substanțele toxice, stimulează peristaltismul și ușurează tranzitul intestinal, eliminând constipația. Fibrele au capacitate mare de legare a apei, se umflă în stomac și creează mai rapid senzația de sațietate, combătând astfel obezitatea. În același timp, în colon se formează un gel care are capacitatea de a reține substanțele toxice și iritante, ceea ce reduce incidența cancerului de colon și a diverticulitei.

Un studiu clinic dublu-orb, placebo controlat, a demonstrat eficiența psylliumului în constipație și tranzit intestinal lent. Subiecții au fost persoane cu constipație cronică și/

sau sindromul de colon iritabil. Subiecții au completat un chestionar cu privire la frecvența scaunelor. Jumătate dintre cei care sufereau de constipație au primit psyllium, iar restul o substanță placebo. Chestionarul cu privire la tranzit și constipație a fost refăcut după o lună de tratament. Toți pacienții cu constipație au avut rezultate bune în urma tratamentului cu psyllium. Frecvența scaunelor a crescut de la 2,5 la 8 scaune pe săptămână.

Acțiunea fibrelor este pur mecanică, deoarece organismul nu le asimilează, ele fiind utilizate doar ca laxativ în constipație. De asemenea, fibrele din semințele de in și psyllium ajută la detoxifierea întregului organism și intensifică procesele de eliminare, element important atât în constipație, cât și în curele de slăbire.

Datorită fibrelor, această combinație de semințe, nu prezintă nici un risc de dependență sau de toxicitate, așa cum se întâmplă în cazul laxativelor obișnuite. Produsul este recomandat ca tratament pentru constipație cu precădere persoanelor care au o dietă săracă în fibre alimentare – fructe și legume crude, cereale integrale.

Celelalte ingrediente din această combinație (pătrunjelul, chimenul, coriandrul, oregano, argila) intervin prin reglarea digestiei și a tranzitului intestinal în detoxifierea organismului și prevenirea altor afecțiuni digestive.

Astfel, **pătrunjelul** întărește sistemul de apărare al organismului, este antiinfecțios, elimină sau limitează procesele inflamatoare, este diuretic (elimină apa, ureea, acidul uric și clorurile) și depurativ, curățând corpul de toxine, antiseptic al sângelui, al tubului digestiv și al căilor urinare, favorizează transpirația, contribuind și în acest fel la eliminarea toxinelor. Este un bun stimulent al fibrelor musculare netede (intestinale, urinare, biliare, uterine).

Chimenul este folosit ca adjuvant în enterocolite (combate inflamațiile intestinale și mai ales balonarea), tratează anorexia, balonările, lipsa apetitului și este un bun diuretic, antiseptic.

Coriandrul este un bun stimulent al secreției gastrointestinale, calmant și carminativ, ajută la eliminarea gazelor din stomac și din intestine.

Oregano este un bun adjuvant în afecțiuni biliare, gastrite, colici abdominale.

Argila previne gastrita, arsurile stomacale, ulcerul, problemele digestive, elimină toxinele din organism, paraziții intestinali, previne greața și stările de vomă.

Folosirea laxativelor în constipație este recomandată numai în caz de urgență, dar administrarea lor pe timp îndelungat nu este recomandată, deoarece pot provoca creșterea toleranței la medicamente și implicit creșterea necesității de a mări doza. Din aceste motive, suplimentele cu fibre alimentare devin astfel soluția cea mai bună pentru combaterea constipației.

Adăugarea în alimentație a fibrelor vegetale asigură o digestie corespunzătoare şi un tranzit intestinal normal. Cel mai bun mod de a adăuga fibre la dietă este creşterea cantității de fructe şi de legume din alimentație. Acesta înseamnă un minim de 5 porții de legume şi fructe. Dar cum este de cele mai multe ori imposibil de realizat acest deziderat, un supliment de fibre poate rezolva situația, acesta fiind cel mai bun tratament pentru combaterea constipației.

Combinația de semințe care conține și prebiotice stimulează dezvoltarea bacteriilor benefice probiotice și se administrează cu iaurt natural probiotic, deoarece are rolul de a reface flora intestinală afectată, acționând asupra colonului cu blândețe, curățându-l de reziduurile toxice depuse în timp, în cutele și crevasele sistemului digestiv.

Toaleta modernă, duşmanul colonului

Ştiați că o cauză mai puțin cunoscută a constipației este poziția pe toaletă? Poziția pe toaleta modernă este periculoasă pentru persoanele care suferă de constipație. Pare mai uşor să te aşezi pe toaletă decât să stai pe vine. Defecația însă se produce prin forțarea organismului. Prin designul greşit, toaleta modernă împiedică evacuarea completă a materiilor fecale din intestin, favorizând constipația.

Ființele umane au folosit dintotdeauna poziția ghemuită („pe vine") pentru defecație. În această poziție, eliminarea este fiziologică, organele abdominale nu sunt forțate, iar venele hemoroidale nu suferă prolaps în rect. Poziția „pe vine" previne herniile, afecțiunile colonului, vezicii, prostatei şi altor boli pelviene.

POZIȚIA NATURALĂ DE ELIMINARE



POZIȚIA PE TOALETA MODERNĂ



Sursa: **Dr. Bernard Jensen's "Guide to Better Bowel Care".**



Sfat

Pentru a realiza poziția fiziologică „pe vine", atunci când vă așezați pe toaletă puneți-vă un taburet de 20-30 centimetri sub picioare. Acest scăunel este foarte popular în Anglia și SUA, unde se găsește în magazine.

Constipația și riscul de infarct

În poziția ghemuită, mușchiul puborectal se relaxează și eliberează rectul. În poziția pe toaleta modernă, pentru menținerea continenței, mușchiul puborectal pur și simplu strangulează rectul. Astfel, dacă suferim de constipație și folosim și toaleta modernă, scaunul dur nu iese în linie dreaptă și rănește mucoasa rectului, producând fisuri anale, hemoroizi.

În 1990, un studiu efectuat de dr. D. Sirikov a atras atenția că poziția pe toaleta modernă îi determină pe oameni să își țină respirația prea mult timp (fenomen cunoscut sub numele de „manevra Valsalva"). Acest lucru suprasolicită sistemul cardiovascular și poate fi cauza de moarte subită.

Soluția pentru persoanele care suferă de constipație constă în adoptarea unei poziții fiziologice și în consumul de fibre care să asigure un scaun moale. Odată ingerate, fibrele solubile se dizolvă în apă, formând un gel care reduce absorbția grăsimilor și zahărului în sânge. Pe de altă parte, fibrele insolubile se umflă asemenea unui burete, având un rol deosebit în stimularea digestiei, în reglarea tranzitului intestinal și în prevenirea cancerului de colon.

Poziția ghemuită închide etanș valva ileocecală dintre colon și intestinul subțire. În cazul poziției pe toaleta modernă această valvă nu se mai închide, favorizând ajungerea toxinelor în intestinul subțire. Poziția „pe vine" este o alternativă utilă și pentru bărbați care, dacă ar urina de pe vine, asa cum fac orientalii, ar avea o incidență mult mai redusă a afecțiunilor prostatei și vezicii urinare. De asemenea, celor care suferă de constipație cronică le recomand să nu neglijeze deloc problemele de tranzit, deoarece pot avea în timp consecințe deosebit de serioase asupra sănătății.

cronutriția și bioritmul

Orice ființă vie, inclusiv omul, nu poate fi mereu egală cu sine însăși în timp, atât în decursul unei zile, cât și al unui an.

Ființele se supun, deci, unor bioritmuri zilnice (circadian), lunare și anuale. Unii dintre noi avem bioritm diurn, adică suntem activi în prima parte a zilei, ne trezim dimineața, avem energie și performanță fizică și mentală în această perioadă. Alții au bioritm nocturn, se trezesc greu dimineața și au randament maxim în a doua parte a zilei. La fel, performanțele noastre variază în decursul anului. Ne simțim mai bine în anumite anotimpuri... da, să recunoaștem, sunt luni în care ne simțim mai rău și luni în care ne simțim mai bine.

Crononutriția studiază și recomandă consumul de alimente în funcție de perioada de timp, zi, lună, an. Însăși alimentele pot fi împărțite în diurne și nocturne. De aceea vom acorda atenție momentului în care consumăm alimentele, deoarece la anumite ore pot deveni chiar indigeste.

Iată câteva exemple de alimente diurne. Este astfel cunoscut cazul oului care dimineața are virtuți nutriționale deosebite (medicament), la prânz devine aliment obișnuit, iar seara este indigest. La fel portocalele, roșiile, morcovii, mazărea, fasolea, carnea, afinele, căpșunile.

Sunt considerate alimente nocturne și pot fi consumate seara: andivele, conopida, varza, țelina, ridichile, cartofii, peștele, moluștele, merele, perele, bananele, nucile, migdalele.

Bioritmurile umane sunt influențate de trecerea anotimpurilor. Să trăim, deci, în armonie cu natura!

Primăvara (ficat - creier) - suportată greu de cei cu temperament sanguin.

Anotimpul renaşterii naturii, dar şi al tranziției bioritmului. Organismul îşi accelerează procesele de detoxifiere pentru a face față unui nou ciclu biologic. Ficatul este organul asociat acestui anotimp. Acum este momentul să diminuăm consumul de carne şi să creştem consumul de verdețuri de sezon: leurda, urzicile, untişorul, ceapa verde, păpădia, sparanghelul, pătrunjelul, morcovul, mazărea nouă, prazul, guliile, ridichile, broccoli, salatele. Dintre alimentele bogate în proteină animală: peştele (păstrăv, ton), mielul, iepurele de casă sunt recomandate în această perioadă. Spre mijlocul şi sfârşitul primăverii vom consuma spre exemplu: morcovul nou, fasolea fideluță, plantele aromate, ceapa, feniculul, ardeii. Apar fructele: cireşe, căpşuni, coacăze. Carnea potrivită este cea de pasăre de curte, păstrăvul. Cereala primăverii este grâul.

Dintre alimentele primăverii, prin efectele lor se remarcă păpădia (frunze), care tonifică şi detoxifică organismul şi este puternic hepatoprotectoare, sparanghelul, care poate ameliora simptomele celor meteosensibili, leurda, urzica, usturoiul şi ceapa verde. Creierul trebuie susținut în această perioadă (aprilie) în mod special. Aliați în prevenirea „asteniei de primăvară", pe lângă cele arătate, sunt şi coacăzele, care tonifică creierul, morcovul cu efecte de diminuare a oboselii fizice şi cerebrale şi stimulare generală a organismului. Uleiul extravirgin de măsline autentic este indicat cu precădere primăvara pentru a menține şi tonifia neuronii, ca şi migdalele dulci neprăjite, nesărate, neglazurate necesare sănătății creierului. Căpşunele sunt puternic detoxifiante, moşmoanele (da, aşa le cheamă... sunt un fel de mere mititele, uitate acum, dar altădată cunoscute şi apreciate) echilibrează sistemul hormonal; ca şi salvia, urzica are efect depurativ şi hemodinamic, iar cimbrişorul susține sănătatea sistemului respirator. Cireşele sunt extrem de utile în detoxifierea organismului, în special de toxinele rezultate din consumul cărnii şi organelor (purinelor), sunt anti-inflamatorii şi protejează împotriva unor forme de cancer.

Primăvara este un anotimp solicitant, de tranziție între bioritmul de iarnă şi cel de vară. De aceea, în această perioadă se pot reactiva boli ca ulcerul gastro-duodenal, tulburări nervoase, stări de oboseală fizică şi mentală (astenia de primăvară).

În timpul primăverii avem şi postul Paştelui, prilej bun de detoxifiere a organismului.



Vara (sistemul digestiv, inima) – suportată greu de temperamentul melancolic.

În acest interval bioritmurile celulare se intensifică, energia se amplifică.

Roşul este culoarea asociată acestui anotimp, iar organele care trebuie susținute sunt inima şi intestinul subțire. De aceea este perioada în care trebuie să consumăm cât mai multe alimente în stare crudă, evitându-se fierberea. Iată de ce nu este indicat consumul de carne, nici chiar sub forma îndrăgitului grătar.

În această perioadă trebuie să acordăm întâietate aromelor naturale prin consumul de alimente condimentate cu mentă (cu efect răcoritor), busuioc (tonifiant), salvie şi oregano (stimulante).

Trebuie de asemenea sporit consumul de apă oligominerală naturală, la care se adaugă puțină zeamă de lămâie, mai ales în perioadele caniculare.

Carnea albă şi peştele preparate la abur şi însoțite de legume vor echilibra într-un mod sănătos dieta de vară. Cereala verii este secara. Spre mijlocul verii, stomacul este organul cel mai solicitat şi de aceea se recomandă în mod special creşterea consumului de fructe şi legume apoase.

Roşia răspunde în mod ideal acestei solicitări, dar şi ardeii, ceapa verde, fasolea verde, dovleceii, castraveții, salata verde, țelina, mazărea verde, vinetele, piersicile, perele de vară, nectarinele, pepenele, prunele, smochinele crude. În ultima parte a verii apar: porumbul de fiert, ciupercile (mânătărci), cartofii dulci (batate), dudele, perele de vară (William). Acum se poate consuma şi orezul, de preferință integral sau prefiert (neaglutinant cu bob lung), orezul ancestral, parfumat, BASMATI, orezul sălbatic.

Tot în această perioadă se poate consuma lăptişorul de matcă, deoarece acum îşi manifestă cel mai bine calitățile tonifiante.

Afinele, care apar în acest sezon, au calități deosebite şi în prevenirea unor probleme digestive (diaree, toxiinfecții alimentare) de care ne lovim frecvent în anotimpul canicular.

Toamna (colon - plămâni - splină - oase) suportată greu de cei cu temperament coleric.

Toamna este, de asemenea, un anotimp de tranziție și de schimbare a bioritmurilor de vară spre cele ale anotimpului rece, umed, iarna.

Organele care trebuie protejate acum sunt plămânii și intestinul gros, iar culoarea asociată este albul. Dacă în sezoanele de primăvară - vară legumele potrivite pentru consum erau cele care cresc deasupra solului, acum sunt preferate cele care cresc în subsol: cartofii, morcovii, păstârnacul, țelina rădăcină, napii, pătrunjelul rădăcină și tuberculi, rizomi condimentari ca ghimbirul.

Toamna este anotimpul în care, în mod special, vom evita asocierile incorecte ale alimentelor. Atenție specială pentru a nu asocia proteinele animale (carne, pește, brânză) cu cereale (pâine, orez, paste făinoase). Pentru a ușura digestia, acum ar fi indicat să consumăm doar un singur aliment proteic concentrat la o masă. Nu vom asocia, în concluzie, carnea cu peștele sau cu brânza la aceeași masă. În timpul toamnei apar: prazul, varza, conopida, broccoli, sfecla, perele, gutuile, merele, dovleacul, fasolea boabe, mazărea boabe, lintea, nucile, varza de Bruxelles, andivele, feniculul, ciupercile (ghebe), mandarinele, strugurii, cicoarea și castanele comestibile. Foarte bune sunt florile și fructele de soc (se vor consuma numai fierte în dulcețuri sau ca oțet, deoarece verzi sunt extrem de laxative). Acestea stimulează metabolismul, fiind și diuretice. Strugurii pot fi consumați pentru efectul lor depurativ, însă fără excese, deoarece au un conținut foarte mare de zahăr (uneori peste 200 g la 1 Kg). Suferinzii de diabet vor consulta medicul înainte de a consuma struguri.

Alunele și nucile sunt alimente excepționale atunci când sunt consumate în cantități moderate (5-10 mieji de nucă, 15 – 20 alune/zi, nesărate și neprăjite), deoarece aduc un aport de acizi grași esențiali anti-inflamatori omega 3 și proteine de calitate înaltă. Atenție! Nu se vor consuma miezul de nucă sau alunele decât dacă sunt păstrate în coajă până în momentul consumului. În caz contrar, miezul de nucă și alunele de-

cojite râncezesc repede în contact cu aerul, căldura și lumina datorită acizilor grași polinesaturați extrem de sensibili, devenind dăunătoare sănătății.

Sfecla, în acest anotimp, consumată crudă în salate sau coaptă are efect remineralizant și revigorant (combate anemia).

Dovleacul cu multiplele lui varietăți (plăcintar, moscat, turcesc, Hokkaido etc.) este bogat în carotenoizi și alți nutrienți valoroși protejând ficatul, stomacul, vezicula biliară, prostata. Sâmburii de dovleac consumați cruzi cu miere sunt un bun vermifug util în combaterea paraziților intestinali și în prevenția cancerului de prostată.

Ridichea albă, neagră, ghimbirul, sfecla, țelina sunt extrem de benefice pentru buna funcționare a ficatului, uzina de detoxifiere principală a organismului. De aceea, în anotimpul rece trebuie să intrăm cu o zestre cât mai mare de vitamine, minerale, antioxidanți și alți fitonutrienți și cât mai puțin intoxicați, pentru a face față alimentelor grele toxice din timpul iernii, precum și frigului și umidității. Sistemul imunitar trebuie fortificat în acest sezon prin consumul de fructe și legume, pentru a preîntâmpina apariția unor boli specifice iernii.

Tot în acest sezon începe primul mare post din cele patru anuale, postul Crăciunului.

Iarna (rinichi – vezică biliară) suportată greu de cei cu temperament flegmatic.

În acest sezon funcțiile vitale, metabolismele încetinesc, fluidele biologice ale corpului stagnează mai mult, rinichii și bila sunt cele mai sensibile organe și trebuie susținute alimentar.

Gustul ce caracterizează anotimpul este cel sărat, iar culoarea negru.

Organismul are tendința de a acumula energie și putem lua în greutate câteva kilograme în plus.

În acest anotimp se pot consuma cerealele pentru a furniza energie, fiind indicate: grâul comun, grâul dur, spelta, kamutul, orezul, fulgii de ovăz, meiul, quinoa, amarantul, hrișca. De asemenea, trebuie menținut constant aportul de vitamina C naturală în combinație cu alți compuși potențatori, precum flavonoidele, care se găsesc în citrice, fructul de măceș, mere, pere. Pe timpul iernii murăturile, în special varza murată tradițional (și nu legumele industriale conservate în oțet) este o sursă bună de vitamina C și bacterii probiotice pentru persoanele sănătoase și care nu urmează un regim hiposodat.

Legumele iernii sunt cele bogate în vitamine și minerale: dovleci, anghinare, ridiche albă, praz, fenicul, sfeclă, cicoare, andive, conopidă, ceapă, cartofi. Fructele sunt merele, perele, citricele, măceșele. Iarna este indicat și consumul de nuci și alune crude. Se pot lua suplimente alimentare și ceaiuri bogate în vitamine, minerale naturale, sau cele care susțin funcția hepato-biliară și renală pe bază de: anghinare, armurariu, măceș, coada șoricelului, coada calului, ghimbir, merișor ș.a. Pentru menținerea funcției imune se pot consuma alimente sau suplimente alimentare bogate în seleniu-zinc, alune braziliene, fructe de mare etc. Prunele uscate de preferință neafumate. Magiunul tradițional de prune fără adaos de zahăr sau alte ingrediente este indicat în această perioadă, fiind în același timp un dulce sănătos, energizant, dar și un stimulator natural al sistemului imunitar datorită capacității lui antioxidante care îl clasează printre cele mai bune alimente din această categorie.

Dintre alimentele proteice de origine animală de sezon recomand: carnea de pui, fazan, carnea de porc (de preferat de la porcul de curte din rase românești (porcul balcanic sau crescut ecologic), peștele (scrumbia, sardelele, heringul, somonul, crapul, păstrăvul). Iarna nu sunt recomandate brânzeturile, datorită grelei lor digestibilități și naturii lor reci. Postul prevede și acest lucru prin lăsarea secului la brânză. Alimente proteice valoroase de natură vegetală ce pot fi consumate în această perioadă sunt: năutul, bobul, fasolea boabe, soia (nemodificată genetic), mazărea boabe, lintea, quinoa, hrișca, amarantul.

În civilizația modernă carnea și produsele din carne, mai ales cele obținute industrial, sunt consumate în exces, contribuind la accentuarea tabloului morbid al sănătății publice, mai ales prin bolile cronice așa-zis ale civilizației moderne (obezitate – sindrom metabolic, hipertensiune, diabet tip 2, maladii cardiovasculare, cerebrovasculare, neurodegenerative Parkinson, Alzheimer, cancere ș.a.). De aceea este indicat să reducem consumul de carne la aproximativ 10% din aportul caloric total zilnic. De asemenea, dată fiind poluarea globală (inclusiv a alimentelor) ar fi extrem de util să revenim la un comportament alimentar testat timp de mii de ani de strămoșii noștrii, alcătuit din alimente naturale integrale, mese frugale, post-săptămânal și sezonier (adevărate cure de dezintoxicare), cu efecte extrem de benefice atât asupra sănătății fizice prin combaterea obezității, dar și asupra spiritului (stres, depresii ș.a.).

Iată, în continuare, câteva sugestii utile în combaterea stărilor depresive specifice schimbării anotimpurilor, nu numai prin medicamente, ci și prin stil de viață și alimentație.

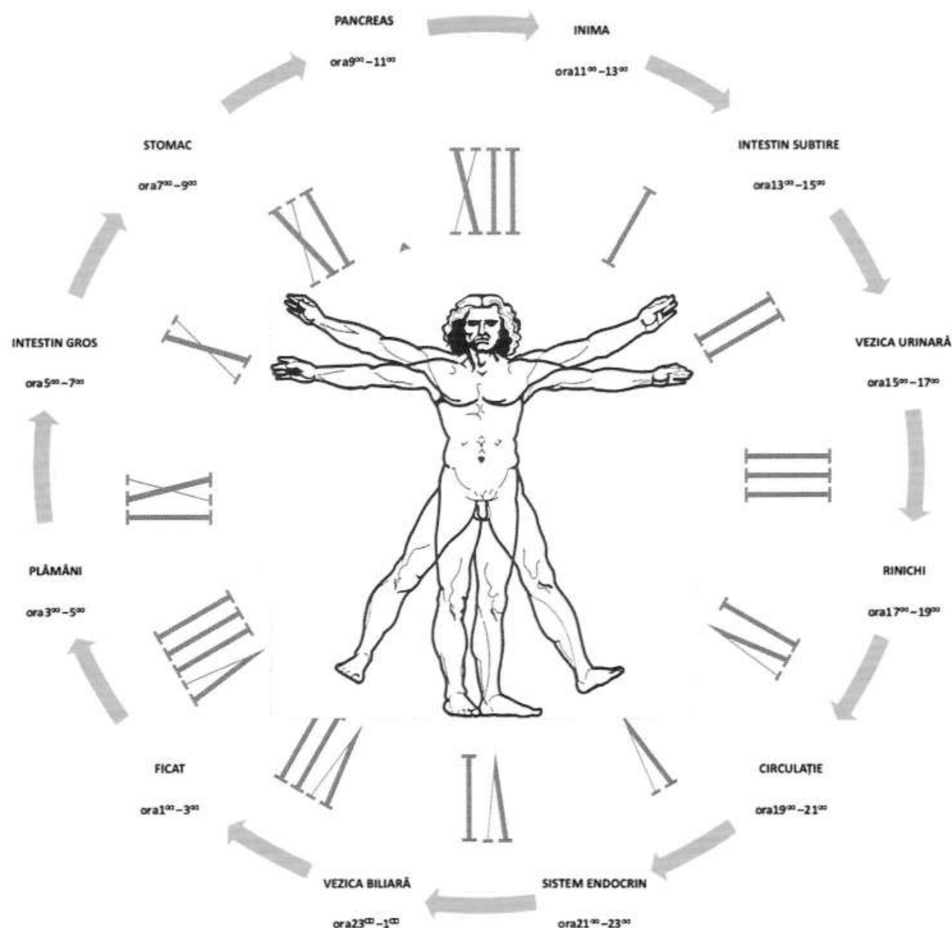
- **Supraîncărcarea corpului cu toxine provenite din alimente are un puternic răsunet asupra stărilor noastre de dispoziție. Cu timpul tristețea, apatia, lipsa de energie și a chefului de viață căpătă teren punând stăpânire pe viața noastră.**
- ***Alimentele naturale, integrale, mesele la care aceste alimente sunt asociate corect, diversitatea alimentelor ușurează digestia și stimulează detoxifierea (împreună cu renunțarea la sedentarism).***
- **Multe alimente furnizează un aminoacid important în acest sens și anume triptofanul. Acesta este precursorul serotoninei, denumită și hormonul fericirii. Alimentele bogate în triptofan sunt: drojdia de bere (din suplimente alimentare Saccharomyces carlsbergensis și nu drojdia vie, industrială, de panificație), peștele, ouăle, cerealele integrale nerafinate, fără alte adaosuri, arahidele, nucile Caju, nucile, alunele de pădure nesărate, neprăjite. De asemenea, lupinul – cafeluța (Lupinus albus) – conține o cantitate foarte mare de triptofan, dar și un alcaloid toxic amar care trebuie neapărat îndepărtat prin înmuierea și fierberea semințelor în apă sărată. Acestea se găsesc în comerț gata preparate și ambalate. Cafeluța este o leguminoasă (familia fasolei) hrănitoare și fără multe calorii, ce poate fi consumată la micul dejun mai ales iarna, când depresia poate interveni și din cauza lipsei**

de lumină, care afectează funcția glandei epifiză. De asemenea, lucrul prelungit în spații lipsite de lumină naturală poate induce depresia.

- ***Nucile Caju (Anacardium occidentale) au efect puternic antidepresiv. Acestea conțin circa 0,3 - 0,4 g triptofan la o sută de grame, putând fi consumate în cantitate de 30 - 50 g/zi (aport caloric 200 - 320 Kcal), în cure de minimum 15 zile, mai ales pe timpul iernii, de preferat dimineața la micul dejun, împreună cu puțină miere naturală, sau seara între orele 17 - 20.***
- Consumul excesiv de alimente industriale, în special cele pe bază de carne, brânzeturi, zaharuri și cereale rafinate determină apariția acidozei metabolice (scăderea pH-ului sângelui și limfei sub valorile normale). Acidoza metabolică este recunoscută ca fiind o cauză a depresiei. Alimentele bogate în vitamine B combat acidoza și apariția depresiilor. Surse alimentare bogate în vitamine B sunt: germenii de grâu proaspeți, drojdia de bere în suplimente alimentare, cereale integrale, ficat.
- ***Hrișca este un excelent corector al acidității metabolice aducând pe lângă vitaminele B și săruri minerale, fibre, rutin (venotonic) și proteine cu efecte antidepresive remarcabile.***
- Dătătoare de bună dispoziție și cu efect antidepresiv sunt prunele crude, uscate sau preparate sub formă de magiun românesc tradițional, fără adaos de zahăr și alte ingrediente.
- ***O leguminoasă mai puțin consumată la noi este bobul (Vicia faba). Aceasta se consumă tradițional în țările mediteraneene cu brânză de oaie sau capră - o combinație extraordinară cu efect antidepresiv.***
- Atenție la excese! Astfel, o dietă prea restrictivă, monotonă, severă și compusă din alimente fără valoare biologică va avea efecte adverse puternice asupra sănătății, inclusiv asupra dispoziției, declanșând stări puternice de depresie.
- ***Dieta trebuie să fie strict individualizată, luându-se în considerație și cele patru temperamente umane: sanguin, melancolic, coleric și flegmatic.***

Observați cum alimentele ne influențează nu numai structura, dar în aceeași măsură și partea emoțională, psihică și spirituală.

Dar, omul are perioade în care anumite organe și funcții fiziologice se desfășoară cu intensitate maximă și perioade în care acestea funcționează la „relanti".



Să vă explic pe îndelete ce e cu acest cerc!

Maximum de intensitate a funcționării organelor noastre se înregistrează astfel: intestinul gros între 5 și 7, stomacul între ora 7 și 9, pancreasul între ora 9 și 11, inima între 11 și 13, intestinul subțire între orele 13-15, vezica urinară între 15-17, rinichii 17-19, sistemul circulator 19-21, sistemul endocrin 21-23, vezica biliară 23-1, ficatul între orele 1 și 3, plămânii între orele 3 și 5 dimineața.

Însăși metabolismul nostru funcționează diferit, ziua fiind orientat spre

arderea caloriilor (catabolism), iar noaptea spre acumularea caloriilor (anabolism). Această funcționare pulsatorie a organismului în funcție de timp este cunoscută sub denumirea de BIORITM. Fiecare celulă a corpului nostru este PROGRAMATĂ ÎN TIMP și își efectuează fiecare dintre funcții într-un interval de timp precis definit. Cu alte cuvinte o celulă, un organ, nu pot face totul în același timp.

La om bioritmul de bază este cel de aproximativ 24 de ore, numit CIRCADIAN, sincronizarea lui făcându-se după alternanța zi/noapte. Organismul uman deține un ceas biologic în funcție de care se desfășoară toate funcțiile sale vitale. La om oscilatorul central al acestui ceas se află într-o structură a creierului numită hipotalamus (nucleii suprachiasmatici), care se sincronizează după alternanța zi-noapte, lumină-întuneric, fotoperioadă sesizată de receptorii specifici din retina ochiului. Epifiza este glanda situată în creier, care secretă hormonul melatonină. Aceasta asigură interfața organismului nostru cu mediul înconjurător în funcție de activitatea bioritmică a nucleilor suprachiasmatici, care la rândul lor primesc informații din mediul extern prin intermediul ochilor. Nucleii suprachiasmatici din creier sunt răspunzători de generarea unor **importante BIORITMURI**, cum ar fi **programul de servire al meselor**. Organismul nostru și-a elaborat în decursul miilor de ani, în funcție de schimbările din mediul extern, o **adaptabilitate predictivă** (adică poate prevede apariția unor evenimente repetitive: zi-noapte), guvernată de aceste structuri din creier și concretizate sub forma bioritmului (cum ar fi diurn). În funcție de acest bioritm, spre exemplu, omul este activ ziua, căutând și consumând hrană și inactiv noaptea când, în timpul somnului, omul încetează a consuma alimente.

Perturbarea acestui bioritm circadian zilnic printr-un program de luare a meselor haotic, săritul peste micul dejun, cina prea copioasă și la ore târzii, degenerează invariabil într-o multitudine de patologii, de la unele tranzitorii (cum ar fi digestia proastă), la afecțiuni digestive, cardio-vasculare, cancere, neurodegenerescență, îmbătrânire precoce ș.a.

Studiind bioritmul circadian al omului, stabilizat în decursul miilor de ani, s-a dezvoltat o nouă ramură a nutriției care ține cont de funcționarea pulsatorie a organismului, numită CRONONUTRIȚIE, adică hrănirea în funcție de perioadele zilei (dimineață, prânz, seară, noapte).

Bioritmurile naturale ale comportamentului alimentar pot fi afectate de factorii biologici (stare de sănătate), sociali (poziție socială), economici (acces la hrană sănătoasă), culturali (tradiții alimentare), profesionali (educație, meserii sedentare) și religioși.

ADAPTAREA CONSUMULUI DE ALIMENTE LA CRONOFIZIOLOGIA CORPULUI, adică la modul în care acesta funcționează în mod natural și timpul și ritmul în care trebuie să consumăm alimente este esențială pentru o bună digestie, absorbție și utilizare a nutrienților, cu păstrarea sănătății fizice și mentale un timp cât mai îndelungat, cu o calitate superioară a vieții și prevenirea îmbătrânirii precoce.

Iată de ce trebuie să adoptăm și SĂ RESPECTĂM PRINCIPIILE CRONONUTRIȚIEI.

La baza crononutriției stau următoarele constatări derivate din studiile de cronofiziologie a nutriției:

- **în decursul zilei organismul utilizează mai întâi alimentele consumate la micul dejun și apoi pe cele consumate la prânz;**
- **în timpul nopții organismul va utiliza pentru a crește și pentru a se reconstrui doar alimentele bine digerate în cursul zilei;**
- **alimentele consumate seara nu pot fi utilizate pentru creștere și reconstrucție, fiind preferențial stocate, cu riscul apariției supraponderalității și obezității.**

Hrănirea în contra-timp, deci contra bioritmului nostru natural, perturbă aportul nutrițional corect, antrenând dezordini în cronobiologia metabolică a organismului cu consecințe dramatice:

- **somn agitat;**
- **trezire greoaie și senzații de oboseală;**
- **luare în greutate, supraponderalitate, obezitate;**
- **crește riscul apariției hipertensiunii nocturne;**
- **crește riscul afecțiunilor gastro-intestinale;**
- **crește riscul apariției maladiilor cronice.**

Iată de ce este extrem de important să consumăm alimente sănătoase, gustoase, în cantități moderate și la momentul potrivit al zilei.

ȘI ÎN CAZUL CRONONUTRIȚIEI TREBUIE RESPECTATE PRINCIPIILE NUTRIȚIEI CORECTE ȘI ASOCIERILE DE ALIMENTE. Se vor lua cele trei mese principale pe zi, de preferat la aceleași ore. Între mese se vor consuma fructe proaspete de sezon, și apă minerală naturală, opt pahare. Se pot consuma și nuci, semințe neprăjite, nesărate, între mesele principale.

Dimineața – micul dejun (la 1-3 ore de la trezire):

Este cea mai importantă masă a zilei la care nu trebuie să renunțăm cu nici un preț! Dimineața ar trebui să consumăm cantitativ circa o treime din hrana zilnică, iar meniul ar trebui să conțină: grăsimi (unt, brânzeturi, ouă), proteine (carne roșie, ouă), glucide lente (pâine integrală, orez integral, cartofi fierți). Grăsimile sunt arse fără a avea un efect puternic de îngrășare, lucru valabil și pentru proteine. Cei care sar peste micul dejun se expun riscului de a deveni supraponderali sau obezi, spre deosebire de cei care iau micul dejun. MICUL DEJUN, ÎN SITUAȚII SPECIALE, POATE FI ȘI SINGURA MASĂ DIN ZI, DACĂ APORTUL DE NUTRIENȚI ESTE ECHILIBRAT ȘI SUFICIENT CANTITATIV.

Luarea corectă a micului dejun poate avea efecte benefice pentru menținerea greutății normale și a valorilor fiziologice ale colesterolului sanguin. Dacă nu luați micul dejun vă expuneți riscului de a deveni obez (statistic, acest risc crește cu 450 %!)

Exemplu de mic dejun pregătit conform principiilor crononutriției pentru un bărbat de 1,70 m înălțime, activ, sănătos.

Acesta se va compune din:

- **un aliment bogat în proteine animale, în grăsimi saturate și mononesaturate: carne, ouă, brânză, unt (repet: nu se consumă toate la o masă, ci câte unul, în zile diferite din săptămână, cu excepția oului, care poate fi consumat de către persoanele sănătoase împreună cu o altă proteină – ex: omletă cu șuncă);**
- **un aliment bogat în proteine vegetale și glucide complexe: pâine integrală;**
- **o băutură nealcoolizată: apă minerală naturală, ceai din plante medicinale,**

ceai verde sau negru, cafea fără lapte și de preferință îndulcită cu puțin zahăr brun sau miere naturală.



Exemplul 1:

- 1 – 2 ouă pregătite scrob (omletă spartă), din ouă de preferat ecologice sau inscripționate cu cifra 1 sau 2;

- 70 g pâine integrală (3 felii) fără aditivi alimentari;

- 10-20 g unt natural (untul se consumă de preferință dimineața);

- ceai de plante sau ceai verde, negru, cafea filtru de bună calitate (150 ml), fără îndulcitori. Se poate adăuga puțin zahăr brun sau miere (numai după ce temperatura scade sub 40°C).



Exemplul 2:

- 150 g grătar de mânzat pregătit fără sursă de foc deschis sub carne, cu garnitură 300 g legume fierte asezonate cu un sos de ciuperci sau roșii;

- ceai de plante (ex: ghimbir) sau ceai verde, oolong, negru, cafea expresso fără lapte. Se poate adăuga puțin zahăr brun, miere naturală, sirop de arțar numai după ce temperatura scade sub 40°C.

Exemplul 3:



- cereale, care să fie consumate la micul dejun, de preferință, în una dintre zilele de post;

- Cerealele de mic dejun trebuie să fie obținute din măciniș integral sau din amestecuri de grâu dur și comun, quinoa sau amarat;

- să nu fie obținute prin expandare, ci sub formă de fulgi de ovăz etc;

- de preferat să nu fie acoperite cu glazuri de zahăr, miere, caramel, ciocolată etc;

- cerealele se vor asocia conform celor recomandate în capitolul anterior cu nuci, semințe, leguminoase, dar nu cu fructe, inclusiv fructe uscate;

- se vor comsuma cu ceai sau cu lapte de soia sau orez și nu cu iaurt sau lapte.



Exemplul 4: mic dejun de post

- 300 g mâncărică de fasole cu legume de post. Se pot folosi combinații de boabe de fasole, năut, bob, mazăre, hrișcă, quinoa;

- ceai de plante (ex: rooibos, rozmarin, măceșe, coji de mere) îndulcit cu miere naturală.

Prânzul (la orele 12-14):

Acum se pot utiliza glucide rapide (miere, zahăr brun) și semirapide, pentru a se evita destocarea proteinelor și pentru a compensa oboseala organelor solicitate în timpul zilei.

De preferat ca glucidele să nu fie consumate după orele 14^{00} – 15^{00}.

Completați echilibrul nutrițional cu:

- **alimente bogate în proteine animale, cu un conținut scăzut de lipide: carne de pasăre (pui, curcan, struț, prepeliță);**
- **alimente ce conțin proteine vegetale și glucide complexe: linte, fasole, mazăre, fasole teci, morcov, vinete, broccoli, varză;**
- **o băutură nealcoolică: apă minerală naturală, ceai verde sau negru, cafea (1 ceașcă preparată la filtru 150 ml).**

Exemplul 1:

- 200 g carne de pasăre înăbușită, grilată;
- 200 g (1 bol) de legume la grătar (vinete, dovlecei, ardei etc), sau morcovi, broccoli la abur;
- apă minerală naturală, ceai verde, cafea neagră filtru.





Exemplul 2:

- 150 g spaghete din grâu dur și quinoa asezonate cu sos de ulei de măsline extravirgin cu peperoncino și tomate, presărate cu parmezan;
- budincă de orez basmati cu brânză de capră;
- apă minerală naturală, cafea neagră expresso.

Exemplul 3: prânz de post

- salată de andive asezonată cu vinegretă de ulei de măsline extravirgin și cu suc de lămâie, sau oțet balsamic;
- 200 g tofu (brânză de soia) asezonată cu sos de soia, tamarind ș.a.
- apă minerală naturală cu suc de lămâie, ceai verde.



Seara – Cina (între orele 18-20):

Secrețiile digestive sunt deja mult diminuate, ceea ce determină îngreunarea digestiei și asimilarea alimentelor. La această masă se pot servi proteine animale (pește) și legume. Orice consum de grăsimi, brânzeturi, amidonoase sau carne grasă va fi digerat greu, iar rezultatul va fi acela că organismul va stoca sub formă de țesut adipos aceste alimente, în timp apărând supraponderalitatea și obezitatea.

Atenție!

Am mai spus și repet: supele de carne nu sunt recomandate seara, deoarece pot declanșa pusee de hipertensiune nocturnă. Acestea, ca și ciorbele, conțin o cantitate mare de aminoacizi, care în timpul nopții pot amplifica tensiunea arterială. Supele și ciorbele se pot consuma la prânz, dar fără adaos de smântână sau provenind din carne foarte grasă. De preferat sunt supele și ciorbele de legume.

Cina va fi lejeră, compusă din alimente:

*** conținând proteine de origine animală ușor de digerat, bogată în grăsimi cu acizi grași esențiali omega 3 cu lanț lung (EPA-DHA), pește, fructe de mare neprăjite și fără pané-uri;**

*** conținând proteine vegetale și cantități mici de zaharuri simple: legume verzi (salate, spanac, sparanghel);**

*** lichide nealcoolizate: apă minerală naturală.**

Exemplul 1:

- 100 g pește gras: somon, cod, macrou, sardină, păstrăv, hering, ton;
- legume verzi;
- apă minerală naturală.



Exemplul 2:

- 100 g fructe de mare (creveți, caracatițe, langustă, homar, scoici, calamar), fierte și asezonate cu sos de ulei de măsline extravirgin condimentat cu usturoi, suc de lămâie;
- garnitură de năut, bob, hrișcă, mazăre, quinoa;
- apă minerală naturală cu suc de lămâie.

Exemplul 3: cină de post



- salată de ciuperci (champignon alb sau gri), mânătărci, bureți (Pleurotus), gălbiori, bine spălate și preparate crude sub formă de carpaccio, cu ulei de măsline extravirgin, zeamă de lămâie, usturoi, frunze de pătrunjel, piper etc.;
- ceai de măceșe, rozmarin, mentă;
- apă minerală cu rondele de ghimbir crud.

Foamea exagerată din timpul serii este expresia unei proaste gestionări a consumului de alimente în timpul dimineții și prânzului, când se consumă frugal snacks-uri, chips-uri (junk-food) sau practic nu se consumă alimente.

Atenție!

Lichidele vor fi consumate cu cel puțin ½ ore înainte de masă sau 1-2 ore după masă.

Se vor consuma 5 porții de legume și fructe proaspete de sezon (fructele se vor consuma între mese).

Între mese nu se vor ronțăi snacks-uri, chips-uri, dulciuri.

Între mese, ocazional, se poate consuma ciocolată veritabilă neagră, cca 20-40 g sau o jumătate de bol de nuci, migdale dulci, alune de pădure, nesărate, neprăjite, neîndulcite.

alimente funcționale și suplimente nutritive
(Food Supplements)

Alimente funcționale

Alimentele funcționale nu pot fi bine definite sau caracterizate doar ca simple entități. Într-adevăr, o mare varietate de produse alimentare sunt sau vor fi caracterizate ca alimente funcționale. Acestea includ o varietate de componenți, nutrienți sau non-nutrienți, ce afectează funcții ale organismului relevante pentru starea de bine și sănătate sau pentru reducerea riscului de îmbolnăvire.

Din punct de vedere practic, alimentele funcționale pot fi:

Alimente naturale în care unul din componenți a fost îmbogățit – fortifiat natural în condiții speciale de creștere.

Alimente ale căror componente au fost adăugate pentru a aduce beneficii sănătății intestinelor – ex. inocularea cu bacterii probiotice selecționate a laptelui la fabricarea iaurtului.

Alimente din care au fost extrase componente cu efect nega-

tiv asupra sănătății - ex. reducerea conținutului în acizi grași saturați.

Alimente în care natura unuia sau mai multor componente a fost modificată bio-chimic pentru a induce efecte benefice - spre exemplu, hidroliza proteinelor în alimentele pentru copii pentru a reduce incidența alergenicității.

Alimente în care biodisponibilitatea unuia sau mai multor componente a fost îmbunătățită pentru a permite o înaltă absorbție a componentelor benefice.

Orice combinație a posibilităților expuse mai sus.

În practică sunt câteva importante domenii ale fiziologiei umane în care alimentele funcționale joacă un rol important:

→ *reducerea riscului de îmbolnăvire, promovarea și păstrarea statusului de sănătate;*
→ *creșterea și dezvoltarea în perioadele gravidiei, copilăriei și adolescenței, precum și în perioadele de pre- și menopauză, pre- și andropauză (perioadele vârstei a treia);*
→ *reglarea proceselor metabolice bazale;*
→ *protecția împotriva stresului oxidativ;*
→ *fiziologia cardiovasculară;*
→ *fiziologia gastrointestinală;*
→ *performanța cognitivă și mentală, inclusiv starea de dispoziție și vigilență;*
→ *performanța și forma fizică;*
→ *prevenirea îmbătrânirii precoce.*

Prebiotice – probiotice – sinbiotice – fibre alimentare

În timpul vieții microbiota intestinală își schimbă dramatic compoziția. După naștere, tractul gastro-intestinal este steril, fiind colonizat progresiv de bifidobacterii, E. coli, streptococi, facultativ anaerobi. SPECTRUL BACTERIAN CARE VA COLONIZA INTESTINUL COPILULUI DEPINDE DE PROFILUL HRANEI ADMINISTRATE ACESTUIA.

Alăptarea naturală cu lapte matern stimulează dezvoltarea puternică a bifidobacteriilor, în timp ce hrănirea artificială stimulează dezvoltarea genurilor Clostridium, Bacteroides, Streptococcus. Odată cu înaintarea în vârstă se modifică structura microbiotei intestinale, scăzând numărul Bifidobacteria, în timp ce lactobacilii, enterococii, enterobacteriile și clostridiile cresc în număr. Hrănirea artificială stimulează dezvoltarea unor procese patogen-toxice care cresc riscul apariției cancerului și disfuncțiilor ficatului.

Maladiile puternic asociate cu dezechilibrul microbiotei intestinale sunt: sindromul colonului iritabil, bolile inflamatorii ale colonului (maladia Crohn, colita ulcerativă), cancerul de colon, gastroenteritele, enterocolitele necrozante neonatale, colitele pseudomembranoase, pneumatoza cistoidă intestinală.

Efectele unor microorganisme probiotice asupra sănătății

SPECII DE BACTERII PROBIOTICE	*EFECTE ASUPRA SĂNĂTĂȚII*
L. casei, L. plantarum, L. delbrueckii, L. acidophilus, L. Rhamnosus	*Acțiune modulatoare asupra sistemului imun*
Bifidobacterium bifidum, L. acidophilus, L. casei	*Echilibrarea microbiotei intestinale*
L. casei, L. acidophilus, L. gasseri, L. delbrueckii, B. infantis, B. bifidum, B. longum, B. adolescentis	*Acțiune antitumorală și hepatoprotectoare*
L. casei, Bifidobacterium bifidum, L. acidophilus, L. gasseri	*Produc enzime cu acțiune de inactivare a agenților carcinogeni*
L. rhamnosus, B. bifidum	*Previn diareea provocată de rotavirusuri*
Amestecuri de L. acidophilus, B. bifidum, Streptococcus thermophilus, L. bulgaricus	*Previne diareea călătorului*
L. rhamnosus, Streptococcus spp.	*Previne diareea provocată de Clostridium difficile*
B. bifidum, L. rhamnosus, L. acidophilus	*Previne diareea cu alte cauze*

Bacteriile probiotice pot îmbunătăți răspunsul imun, întărind sistemul imunitar. Prebioticele sunt componente alimentare care stimulează selectiv dezvoltarea şi activitatea lactobacililor şi bifidobacteriilor probiotice.

Alimentele care conțin bacterii probiotice şi compuşi prebiotici se numesc sinbiotice. Cele mai întâlnite prebiotice în hrana umană sunt insulina şi fructooligozaharidele, spre exemplu din cicoare, napi, fructe, legume (ceapa, usturoiul).

Prebioticele, probioticele, sinbioticele au efecte benefice în: sindromul colonului iritabil, maladia Crohn, prevenția cancerului de colon, gastroenterite, colita pseudomembranoasă.

Administrarea orală a probioticelor (iaurt natural, suplimente alimentare) are efecte benefice asupra sistemului digestiv şi asupra sistemului imunitar, combătând constipația, protejând ficatul (hepatoprotecție), prevenind diareea, crescând absorbția calciului, fierului, magneziului.

Da, iaurtul face toate acestea, este un aliment incredibil! Haideți să vă mai spun câte ceva despre el:

Iaurtul este un produs tradițional balcanic, obținut prin fermentarea laptelui de rumegătoare (vacă, oaie, capră, bivoliță) cu microorganisme probiotice. În mod tradițional aceste microorganisme probiotice proveneau din microflora spontană, fermentând laptele prin însămânțare cu iaurt obținut anterior. Astăzi laptele pasteurizat este însămânțat cu bacterii probiotice aparținând următoarelor genuri: *Lactobacillus bulgaricus, Lactobacillus lactis, Lactobacillus kefir, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus helveticus, Lactobacillus casei, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium longum, Streptococcus thermophilus, Lactococcus lactis, Leuconostoc cremoris, Leuconostoc mesenteroides, Kluyveromyces Fragilis, Rediococcus acidilactici*, obținându-se alimente funcționale precum: iaurtul, kefirul, sana, brânzeturi.

Iaurtul este un produs funcțional probiotic, obținut prin fermentarea laptelui pasteurizat obligatoriu cu lactobacilii *Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus thermophilus* şi cu bifidobacterii.

Microorganismele probiotice sunt microorganisme vii, care atunci când sunt administrate în cantități adecvate, conferă consumatorului beneficii din punct de vedere al sănătății.

Iaurtul autentic, natural, este un aliment viu, deoarece el trebuie să conțină minimum 100 de milioane de lactobacili activi la 1 gram de produs, pe toată perioada de valabilitate a acestuia.

ATENȚIE !

Produsele lactate – iaurt, kefir, sana – pasteurizate după fermentare, nu sunt alimente probiotice, deoarece microflora lor probiotică a fost distrusă în procesul de pasteurizare și nu mai au beneficiile pentru sănătate caracteristice lactatelor cu bacili vii – activi. Aceste produse fermentate pasteurizate au termen de valabilitate mai mare de 15 zile, spre deosebire de cele vii, probiotice care au o perioadă de valabilitate relativ scurtă 1 – 2 săptămâni maximum.

Bacteriile probiotice au următoarele caracteristici:

- **rezistă la acțiunea sucului gastric și sărurilor biliare;**
- **sunt sigure, nu se multiplică în intestin și sunt sensibile la antibioterapie;**
- **aderă la mucoasa intestinală producând substanțe care inhibă dezvoltarea bacteriilor patogene, dăunătoare;**
- **oferă beneficii de sănătate consumatorului.**

Beneficiile iaurtului probiotic natural asupra sănătății

Cercetările efectuate asupra efectelor consumului de iaurt natural bogat în probiotice pot fi rezumate astfel:

- **contribuie la aprovizionarea organismului cu nutrienți esențiali – vitamine: tiamină, niacină, riboflavină, acid folic, vit. B6, vit. B12;**
- **determină intensificarea absorbției mineralelor în organism, în special a calciului necesar sănătății sistemului osos;**
- **contribuie la scăderea concentrației colesterolului sanguin;**
- **atenuează efectele intoleranței la lactoză;**
- **combate apariția diareei și constipației, contribuind la detoxifierea organismului, oferind strălucire și tinerețe tenului;**
- **reface microflora intestinală distrusă în urma unor afecțiuni gastrointestinale sau prin utilizarea antibioticelor (disbioză);**
- **influențează pozitiv procesul de creștere, în special la copii;**
- **mărește speranța de viață, crescând longevitatea;**
- **suprimă activitatea enzimelor secretate de bacteriile depunătoare asociate în special cu cancerul de colon;**
- **intensifică răspunsul imun prin stimularea producției de anticorpi (IgA);**
- **reduce proporția bacteriilor patogene în sistemul gastrointestinal.**

Efectele benefice ale iaurtului natural probiotic asupra sănătății au fost stabilite științific, în funcție de tulpinile de probiotice utilizate la fabricarea lui.

Astfel, efecte benefice au fost evidențiate în următoarele boli:

- **boala Crohn**, ameliorând-o și prevenind recidivele după tratamentele specifice;
- **enterocolita necrotică** - scade incidența acesteia;
- **infecția cu Helicobacter pylori, c**are determină ulcerul gastric, poate fi eradicată prin potențarea acțiunii tratamentului specific cu antibiotice;
- **diareea** poate fi combătută prin consumul rezulat de probiotice;
- **constipația** poate fi combătută prin consum de probiotice și fibre alimentare;
- **sindromul intestinului iritabil** - poate amplifica efectul de restabilire a echilibrului factorilor psiho-somatici implicați;
- **cancer colorectal** - este inhibat prin blocarea enzimelor ficale care transformă factorii pro-cancerigeni în factori cancerigeni, în special rezultați din consumul excesiv de produse industriale din carne (mezeluri) și carne roșie, prăjită sau preparată la grătarul cu foc direct;
- **cancer de vezică urinară** - reducând incidența recidivei atunci când se consumă probiotice cu Lactobacillus casei Shirota, prin atenuarea mutagenității urinare și modularea răspunsului imun;
- **cancer de sân și cancer cervical,** îmbunătățind eficacitatea radioterapiei (în cazul cancerului cervical uterin) și scăzând incidența cancerului mamar;
- **reduce colesterolul seric și scade tensiunea arterială,** unele tulpini de Lactobacillus helveticus inhibând enzima ACE răspunzătoare de hipertensiune;
- **reduce riscul bolilor coronariene (risc de infarct și AVC),** prin acțiunea antiaterosclerotică și antilipogenică a acidului linoleic conjugat (CLA), sfingolipidelor și acidului butiric;
- **alergii** - prevenind apariția acestora în special când se consumă produse fermentate din lapte cu Lactobacillus rhamnosus GG;
- **infecții ale căilor respiratorii superioare** - restabilind microflora nazofaringeală, scade riscul apariției acestora prin consumul de lactate fermentate cu Streptococcus oralis și S. sanguis.

Toate aceste beneficii pot fi obținute numai prin consumul regulat de iaurt și produse probiotice fermentate, vii, fără adaos de zahăr, arome și aditivi alimentari (coloranți, agenți de îngroșare, conservanți, edulcoranți, ș.a.).

De asemenea iaurtul autentic trebuie fabricat numai din lapte proaspăt pasteurizat.

Pentru obținerea beneficiilor de sănătate, iaurtul trebuie consumat frecvent (chiar zilnic), în cantitate de 100 – 150 grame, putând fi combinat cu fibre alimentare (spre exemplu făina de psyllium, făina de semințe de in).

De preferință iaurtul trebuie consumat pe stomacul gol, neasociindu-se cu alte alimente.

În concluzie, un iaurt natural probiotic trebuie să aibă o compoziție formată numai din lapte integral, proaspăt pasteurizat, culturi de bacterii probiotice, vii pe toată perioada de valabilitate a produsului, care trebuie să fie relativ scurtă de 1 – 2 săptămâni maximum.

Suplimente nutritive

Conform reglementărilor românești în vigoare (Ordinul M.S.F. nr. 282 / 2001) "Suplimentele nutritive sunt preparate condiționate sub formă de tablete, capsule, drajeuri, pulberi sau lichide, care au în compoziția lor nutrienți (macro– și micronutrienți) și/sau alte substanțe comestibile, care sunt consumate în cantități definite, în mod suplimentar față de aportul alimentar obișnuit".

În categoria suplimentelor nutritive sunt incluse:

- *vitamine și elemente minerale;*
- *proteine pure (concentrate, izolate, hidrolizate proteice, aminoacizi);*
- *uleiuri alimentare dietetice (ulei germeni de cereale, ulei ficat de pește);*
- *acizi grași polinesaturați esențiali;*
- *fosfolipide (lecitine, cefaline, serinfosfatide, inozitolfosfatide);*
- *fibre alimentare;*
- *lapte pentru copii;*
- *produse pentru copii (produse baby-food, lapte cu cereale și/sau fructe);*

- *îndulcitori sintetici alimentari;*
- *produse pentru slăbit și pentru menținerea greutății corporale;*
- *produse probiotice, prebiotice, sinbiotice – alimente funcționale care reglează flora microbiană intestinală;*
- *produse pentru sportivi.*

Pe lângă efectele benefice, certe, suplimentele alimentare utilizate în exces și fără sfatul specialistului pot avea efecte nocive. Aportul excesiv de vitamine și minerale poate avea efecte adverse după cum au relevat studii epidemiologice recente.

Trebuie, de asemenea luată în considerare natura și forma de condiționare a suplimentelor alimentare, spre exemplu:

- **vitamină naturală în matrici naturale versus vitamină de sinteză,**
- **mineral în stare anorganică versus mineral chelat în compuși organici,**
- **antioxidant în complexe naturale versus antioxidanți chimici etc.**

Exemplul 1: excesul de caroten crește riscul de cancer pulmonar în cazul fumătorilor, dozele zilnice mai mari de 1000 mg de vitamina C pot provoca dureri gastrice, diaree, flatulență etc.

Exemplul 2: excesul de vitamina A mărește riscul de apariție al osteoporozei, dar și pe cel al apariției malformațiilor fetale.

Un exemplu de suplimente alimentare benefice organismului este cel reprezentat de produsele Hypericum (le găsiți pe net la adresa www.hypericum-plant.ro)

Dar despre vitamine și minerale vă voi spune mai multe într-un capitol mai amplu pe care îl veți regăsi în volumul II al acestei lucrări.

cum se citește și cum se interpretează eticheta alimentelor

Iar acum să trecem la treabă și să învățăm să facem cumpărături!

Pentru a putea evalua calitatea unui aliment și raportul calitate/preț înainte de a-l cumpăra este absolut necesar să citim eticheta aplicată în mod obligatoriu pe ambalaj.

Trebuie să știm că atributele calitative senzoriale și nutriționale depind de calitatea metabolică a ingredientelor, aditivilor, aromelor utilizate în fabricarea alimentului, precum și de tehnologia de fabricație a acestuia (ex: alimentele prăjite, sărate, cu prea multe grăsimi, în special grăsimi animale sau artificiale - margarină, de bogăția acestora în zaharuri, îndulcitori artificiali, conservanți etc).

Pe ambalajul alimentului vom urmări mai multe categorii de indicatori: termen de valabilitate, eticheta compozițională, eticheta nutrițională, mențiunile privind alergenii, indicații de păstrare și preparare – consum, coordonatele precise și reale ale fabricantului.

Termenul de valabilitate

Ne oferă informații necesare prospețimii și inocuității alimentului, cu efecte imediate și directe asupra sănătății (intoxicații, toxiinfecții alimentare).

Nu cumpărați alimente cu termen de garanție/valabilitate depășit, modificat și supraștampilat cu alte date decât cele originale. Urmăriți pe cât posibil dacă alimentul a fost corect depozitat, în locuri special amenajate comerțului cu alimente (lipsite de insecte, rozătoare etc.), ferit de căldură, razele solare și umiditate, refrigerat, congelat.

Citiți cu atenție datele menționate pe „de consumat până la...", sau „de consumat de preferință înainte de...". Durata congelării și cea de preparare menționate pe etichetă sunt foarte importante pentru prevenirea degradării microbiene. Citiți cu atenție indicațiile de conservare și preparare. Nu cumpărați alimente cu termen de valabilitate care va expira în câteva zile.

Eticheta compozițională

Este obligatorie conform legilor în vigoare și trebuie să cuprindă LISTA INGREDIENTELOR, ADITIVILOR ȘI AROMELOR după ponderea utilizării lor în produs și în ordine descrescătoare. Gramajul trebuie să fie corect inscripționat și să corespundă, cu anumite toleranțe, realității. Toate componentele, INCLUSIV APA, folosite în fabricația alimentului trebuie să figureze pe etichetă.

Aditivii alimentari (E-urile) pot fi inscripționați fie sub forma codului alfanumeric european (ex. E.102), fie sub denumirea chimică (ex. tartrazină).

Eticheta nutrițională

În cazul mențiunilor de sănătate existente pe ambalajul unui aliment eticheta nutrițională devine obligatorie (cf. Reg. U.E. 1924/2006).

Aceasta va prezenta conținutul în nutrienți raportat la 100 g de produs și la o porție.

Menționarea alergenilor

Dacă alimentul conține ingrediente sau substanțe alergene (ex: soia, arahide, lapte și produse lactate, ouă, muștar, peștele, crustaceele, grâul, nucile, susanul, țelina, semințele de floarea-soarelui, linte, mazăre, kiwi etc), sau contraindicate celor cu intoleranțe alimentare (la gluten, lactoză, fenilalanină etc), acestea trebuie menționate într-o etichetă distinctă.

În continuare se prezintă un exemplu de etichetă nutrițională.

DATE NUTRIȚIONALE	
1 porție = un pahar (100 g)	
Porții pe ambalaj 2	
CONȚINUT PENTRU 100 g	
VALOARE ENERGETICĂ	
CALORII........ Kcal/Kjoule	
DIN GRĂSIMI........ Kcal/Kjoule	
LIPIDE TOTALE, din care % (din necesarul zilnic)	
Grăsimi saturate	%
Acizi trans	%
Colesterol	%
GLUCIDE TOTALE, din care	%
Zaharuri	%
Fibre alimentare	%
PROTEINE	%
SODIU	%
VITAMINE: %	
Minerale: %	

Calorii la o dietă de		2000Kcal	2500kcal
Grăsimi totale	mai puțin de	60g	80g
Grăsimi saturate	mai puțin de	20g	25g
Colesterol	mai puțin de	300mg	300mg
Sodiu	mai puțin de	2,4g	2,4g
Glucide totale		300g	375g
Fibre		25g	30g

CALORII PER GRAM:
GRĂSIMI 9 • GLUCIDE 4 • PROTEINE • ALCOOL 7

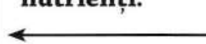
Caloriile provenite din grăsimi, nu mai mult de 30% din necesarul zilnic.





Valoarea zilnică indică aportul adus de fiecare component în cadrul dietei.

Valoarea de referință pentru dietă femei (2000Kcal/kg) și bărbați (2500Kcal/kg) a aportului corect de nutrienți.



Date privind energia eliberată de macronutrienți



Eticheta nutrițională precizează valorile energetice și cantitățile de grăsimi, glucide, proteine, fibre alimentare, vitamine și săruri minerale exprimate în procente față de doza zilnică recomandată și valoarea calorică.

Valorile zilnice de referință pentru componentele alimentare principale sunt prezentate în tabelul:

Valorile de referință zilnice recomandate pentru componenții principali din alimente (Krause's, 2004)

Dozele zilnice recomandate (RDI) pentru vitamine și minerale (Krause's, 2004)

Coordonatele precise și reale ale fabricantului

COMPONENT ALIMENTAR	VALOAREA ZILNICĂ DE REFERINȚĂ (DRV)
Grăsimi Acizi grași saturați Colesterol	65 g 20 g 300 mg
Glucide totale	300 g
Zaharuri	90 g din care 45 g din fructe și legume
Fibre alimentare	25 g
Sodiu	2,4 g (~6 g sare)
Potasiu	3,5 g
Proteine: Copii mai mici de 1 an Copii cu vârsta cuprinsă între 1 - 4 ani Femei însărcinate Femei care alăptează Adolescenți Adulți	 14 g 16 g 60 g 65 g 50 g 50 g

În acest mod consumatorul are posibilitatea să facă o sesizare producătorului sau să solicite informații suplimentare despre produs.

NUTRIENT	CANTITATE ZILNICĂ	NUTRIENT	CANTITATE ZILNICĂ
Vitamina A	500 UI	Acid folic	400 µg
Vitamina C	60 mg	Vitamina B12	6 µg
Tiamina	1,5 mg	Fosfor	1 g
Riboflavina	1,7 mg	Iod	150 µg
Niacina	20 mg	Magneziu	400 mg
Calciu	1 g	Zinc	15 mg
Fier	18 mg	Cupru	2 mg
Vitamina D	400 UI	Biotina	0,3 mg
Vitamina E	30 UI	Acid pantotenic	10 mg
Vitamina B6	2 mg	Seleniu	70 µg

Imaginile prezente pe etichetă

Imaginile prezente pe etichetă trebuie să corespundă compoziției și provenienței materiilor prime utilizate. Astfel, dacă un iaurt este DOAR AROMATIZAT cu aromă de căpșuni eticheta NU TREBUIE SĂ CONȚINĂ O ILUSTRAȚIE A FRUCTULUI, pentru a nu induce în eroare consumatorul.

DACĂ SE ÎNLOCUIEȘTE UN PRODUS COSTISITOR CU ALTUL, eticheta trebuie să conțină această specificație. Spre exemplu margarina amestecată cu unt. Dacă un produs conține APĂ ADĂUGATĂ, în plus față de cea existentă normal în acel aliment, atunci acest lucru trebuie specificat pe etichetă, ca în cazul apei injectate în specialități de carne (jambon sau pui).

Trebuie respectată denumirea de origine (ex: Șuncă de Parma, Șampanie, Cognac, Magiun de Topoloveni etc.) și rețetele originale veritabile (autenticitate – fals).

Când nu sunt respectate aceste cerințe, alimentele suferă procesul fraudulos de falsificare, despre care va fi vorba în capitolul următor.

Iată și o listă a aditivilor alimentari, listă pe care trebuie să o consultați atunci când faceți cumpărături și citiți etichetele alimentare. Sau, dacă nu o luați cu voi, măcar încercați să rețineți aditivii al căror consum nu este recomandat.

	INDEX ALFA-NUMERIC	TRĂSĂTURI
1	E 100 Curcumina	Colorant, galben, natural
2	E 101(i) Riboflavina (Lactoflavina, vit B2)	Colorant, galben, natural
3	E 101(ii) Riboflavina-5'-Fosfat	Colorant
4	E 102 Tartrazină (FD & C Yellow No 5)	Colorant, galben, artificial, azoic
5	E 104 Galben de chinolină (FD & C Yellow No 10)	Colorant, galben, artificial
6	E 110 Galben Portocaliu (Sunset FCF, Galben Orange S)	Colorant, portocaliu, artificial, azoic
7	E 120 Coșenila, Acid carminic, Carmin	Colorant, roșu, natural
8	E 122 Azorubina, Carmoizina	Colorant, roșu, azoic, artificial
9	E 123 Amarant (FD&C red No 2)	Colorant, roșu, azoic, artificial
10	E 124a Roșu Ponceau 4R, Roșu Coșenilă A (FD&C red No 4) D	Colorant, roșu, azoic, artificial
11	E 127 Eritrozină (FD&C red No 3)	Colorant, roșu, artificial
12	E 128 Roșu 2G	Colorant, roșu, azoic, artificial
13	E 129 Roșu Allura AC	Colorant, roșu, azoic, artificial
14	E 131 Albastru Patent V	Colorant, albastru, artificial
15	E 132 Indigotină, Carmin indigo (FD & C blue No 2)	Colorant, albastru, artificial
16	E 133 Albastru Brilliant FCF (FD & blue No 1)	Colorant, albastru, artificial
17	E 140 i Clorofile, Verde natural C13	Coloranți, verzi, naturali
18	E 140 ii Clorofiline, Verde natural C15	Coloranți, verzi, naturali
19	E 141 i Complexe de cupru ale clorofilelor și clorofilinelor (E 141 ii)	Coloranți, verzi, naturali
20	E 142 Verde S, Verde acid brillant	Colorant, verde, artificial
21	E 150a Caramel simplu (Plain)	Colorant, maro, natural
22	E 150b Caramel de sulfit de sodiu (caustic)	Colorant, maro, artificial
23	E 150c Caramel amoniacal	Colorant, maro, artificial
24	E 150d Caramel sulfit de amoniu	Colorant, maro, artificial
25	E 151 Negru Brilliant BN, Negru PN	Colorant, negru, azoic, artificial
26	E 153 Cărbune vegetal	
27	E 154 Brun FK	Colorant, brun, azoic, artificial
28	E 155 Brun HT, BRUN CHOCOLAT HT, BROWN RS	Colorant, brun, azoic, artificial
29	E 160a (ii) beta-caroten, caroteni, amestec de caroteni	Colorant, portocaliu natural
30	E 160b Annatto, bixină, norbixină	Colorant, portocaliu natural
31	E 160c Extract de ardei roșu, capsantina, capsorubina	Colorant, roșu-portocaliu natural
32	E 160d Lycope, Rubixantina	Colorant, roșu-galben
33	E 160e Beta-apo-carotenal (C30)/ E 160f Beta-apo-8'-metil/etil ester ai acidului carotenoic (C30)	Coloranți, portocalii, artificiali de sinteză
34	E 161 Xantofile E 161b Luteină	Colorant, galben, natural
35	E 161g Cantaxantină, Xantofila	Colorant, galben, portocaliu sau roșu artificial
36	E 162 Roșu sfeclă, betanina	Colorant, roșu, natural
37	E 163 Antocianine	Coloranți roz până la albastru inchis, reprezentând un grup mare de pigmenți vegetali hidrosolubili
38	E 170 Carbonat de calciu	Colorant și antioxidant alb, natural
39	E 171 Dioxid de titan	Colorant alb artificial
40	E 172 Oxizi de fier, hidroxizi de fier	Colorant galben, roșu sau negru, artificial
41	E 173 Aluminiu	Colorant, argintiu, artificial
42	E 175 Aur	Colorant auriu natural
43	E 180 Litolrubina BK, Carmin 6B	Colorant roșu, azoic, artificial
44	E 200 Acid sorbic	Conservant artificial
45	E 202 Sorbat de potasiu	Conservant, artificial

DOZA ZILNICĂ ADMISĂ	RECOMANDĂRI	
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
7.5 mg/Kg corp	NU SE VA DEPĂȘI DOZA ZILNICĂ ADMISĂ	☹
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	☹
	VA FI EVITAT DE COPII HIPERACTIVI ȘI SUFERINZII DE ALZHEIMER ȘI PARKINSON	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	☹
	CONSUMUL NU ESTE RECOMANDAT	☹
	CONSUMUL NU ESTE RECOMANDAT	☹
0.1 mg/Kg corp	CONSUMUL NU ESTE RECOMANDAT	☹
	INTERZIS ÎN UE	☹
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	☹
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	☹
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	☹
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	☹
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	☹
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL	☹
	CONSIDERAT INOFENSIV	😐
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL	☹
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL	☹
	SE RECOMANDĂ UN CONSUM MODERAT	☺
2.5 mg/Kg corp	SE RECOMANDĂ UN CONSUM MODERAT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT SIGUR	☺
	SE RECOMANDĂ UN CONSUM MODERAT	
	NU A FOST SUFICIENT EVALUAT NEFIIND POSIBILĂ O APRECIERE DEFINITIVĂ	😐
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT	
	ESTE CONSIDERAT SIGUR, dar administrat cu restricție la copii mici și preșcolari	☺
	ESTE CONSIDERAT SIGUR	☺
	CONSIDERAT A FI SIGUR	☺
	SE VA EVITA CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	☹
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, mai ales persoanelor sensibile	😐

	INDEX ALFA-NUMERIC	TRĂSĂTURI
46	E 203 Sorbat de calciu	Conservant, artificial
47	E 210 Acid benzoic	Conservant, artificial
48	E 211 Benzoat de sodiu	Conservant, artificial
49	E 213 Benzoat de calciu D	Conservant, artificial
50	E 214 P-hidroxibenzoat de etil, PHB-Ester	Conservant, artificial
51	E 215 Sarea de sodiu a para-hidroxibenzoatului de etil, Ester-Etil-Paraben	Conservant, artificial
52	E 216 Para-hidroxibenzoat de propil, Propil-Paraben, PHB-Ester, Nipasol	Conservant, artificial
53	E 217 Sarea de sodiu a para-hidroxibenzoatului de propil, PHB-Ester	Conservant, artificial
54	E 218 Para-hidroxibenzoat de metil, Metil Paraben, PHB-Ester, Nipagin	Conservant, artificial
55	E 219 Sarea de sodiu a para-hidroxibenzoatului de metil, PHB-Ester	Conservant, artificial
56	E 220 Dioxid de sulf	Conservant, artificial
57	E 221 Sulfit de sodiu	Conservant, artificial
58	E 222 Sulfit acid de sodiu	Conservant, artificial
59	E 223 Metabisulfit de sodiu	Conservant, artificial
60	E 224 Metabisulfit de potasiu	Conservant, artificial
61	E 226 Sulfit de calciu	Conservant, artificial
62	E 227 Bisulfit de calciu	Conservant, artificial
63	E 228 Bisulfit de potasiu	Conservant, artificial
64	E 230 Bifenil, Difenil – INTERZIS în U E din anul 2004	Conservant, artificial, pesticid
65	E 231 Ortofenilfenol, Ortoxilen	Conservant, artificial, pesticid
66	E 232 Ortofenilfenol de sodiu, Ortofenilfenat de sodiu	Conservant, artificial, pesticid
67	E 234 Nisină	Conservant, artificial
68	E 235 Natamicina, Primaricina	Conservant, artificial
69	E 239 Hexametilentetramină, Metanamin	Conservant, artificial
70	E 242 Dicarbonat de dimetil, PIROCARBONAT DE DIMETIL	Conservant, artificial
71	E 249 Nitrit de potasiu	Conservant, colorant indirect al cărnii, artificial
72	E 250 Nitrit de sodiu	Conservant, colorant indirect al cărnii, artificial
73	E 251 Nitrat de sodiu	Conservant, artificial
74	E 252 Nitrat de potasiu	Conservant, artificial
75	E 260 Acid acetic	Acidifiant artificial
76	E 261 Acetat de potasiu, diacetat de potasiu	Acidifiant, natural vegetal sau artificial
77	E 262 (i, ii) Acetat de sodiu, Diacetat de sodiu	Acidifiant, natural vegetal sau artificial
78	E 263 Acetat de calciu	Acidifiant natural vegetal sau artificial
79	E 270 Acid lactic	Acidifiant artificial sau natural
80	E 280 Acid propionic	Conservant natural sau artificial
81	E 281 Propionat de sodiu	Conservant natural sau artificial
82	E 282 Propionat de calciu	Conservant natural sau artificial
83	E 283 Propionat de potasiu	Conservant natural sau artificial
84	E 284 Acid boric	Conservant, artificial
85	E 285 Tetraborat de sodiu (Borax)	Conservant artificial
86	E 290 Dioxid de carbon, acid carbonic	Numai dioxidul de carbon de fermentație naturală, purificat este alimentar
87	E 296 Acid malic	Acidifiant artificial sau natural
88	E 297 Acid fumaric	Acidifiant artificial sau natural
89	E 300 Acid ascorbic (L-)	Antioxidant, acidifiant natural sau artificial, Vitamina C
90	E 301 Ascorbat de sodiu	Antioxidant artificial
91	E 302 Ascorbat de calciu	Antioxidant artificial
92	E 304 Palmitat de ascorbil, Stearat de ascorbil	Antioxidant artificial
93	E 306 Tocoferoli, Amestec concentrat de tocoferol	Antioxidant si stabilizator de culoare, artificial sau natural, vitamina liposolubila E

DOZA ZILNICĂ ADMISĂ	RECOMANDĂRI	
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, mai ales persoanelor sensibile	😐
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, interzis persoanelor sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, interzis persoanelor sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, interzis persoanelor sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, interzis persoanelor sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☺
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL FRUCTELOR ŞI COJII DE FRUCTE TRATATE	☹
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL FRUCTELOR ŞI COJII DE FRUCTE TRATATE	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	😐
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	😐
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	😐
	SE RECOMANDĂ EVITAREA CONSUMULUI	
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	☹
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	😐
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	😐
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	😐
	CONSIDERAT SIGUR	☺
	CONSIDERAT SIGUR	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	😐
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	😐
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	😐
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT, va fi evitat de persoanele sensibile	😐
	SE RECOMANDĂ EVITAREA CONSUMULUI	☹
	CONSUMUL NU ESTE RECOMANDAT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERATI INOFENSIVI	☺
	CONSIDERATI INOFENSIVI	☺

	INDEX ALFA-NUMERIC	TRĂSĂTURI
94	E 307 Alfa-tocoferol	Antioxidant si stabilizator de culoare, artificial sau natural
95	E 308 Gamma-tocoferol	Antioxidant si stabilizator de culoare, artificial sau natural
96	E 309 Delta-tocoferol	Antioxidant si stabilizator de culoare, artificial sau natural
97	E 310 Galat de propil	Antioxidant artificial
98	E 312 Galat de dodecil	Antioxidant artificial
99	E 315 Acid erithorbic, Acid izoascorbic	Antioxidant și stabilizator de culoare, artificial
100	E 320 Butilhidroxianisol (BHA)	Antixodant artificial
101	E 321 Butilhidroxitoluen (BHT)	Antixodant artificial
102	E 322 Lecitina	Emulgator, antioxidant și stabilizator natural
103	E 325 Lactat de sodiu	Corector de aciditate, agent de întărire
104	E 326 Lactat de potasiu	Corector de aciditate, agent de întărire
105	E 327 Lactat de calciu	Corector de aciditate, natural sau artificial
106	E 330 Acid citric	Acidifiant natural sau artificial
107	E 331 (i) Citrat monosodic	Acidifiant, stabilizator, antioxidant, emulgator, chelant al metalelor grele, aromatizant, artificial
108	E 331 (ii) Citrat disodic	Acidifiant, stabilizator, antioxidant, emulgator, chelant al metalelor grele, aromatizant, artificial
109	E 331 (iii) Citrat trisodic	Acidifiant, stabilizator, antioxidant, emulgator, chelant al metalelor grele, aromatizant, artificial
110	E 332 (i) Citrat monopotasic	Vezi E330
111	E 332 (ii) Citrat dipotasic	Vezi E330
112	E 332 (iii) Citrat tripotasic	Vezi E330
113	E 333 (i) Citrat monocalcic	Vezi E330
114	E 333 (ii) citrat dicalcic	Vezi E330
115	E 333 (iii) citrat tricalcic	Vezi E330
116	E 334 Acid L-tartric	Acidifiant și antioxidant natural, vegetal
117	E 335 (i) Tartrat monosodic, E 335 (ii) Tartrat disodic	Acidifianți, antioxidanți, chelanți de metale grele aromatizanți naturali, artificiali, vegetali
118	E 336 Tartrați de potasiu, monopotasici, dipotasici	Acidifianți, antioxidanți, chelanți de metale grele aromatizanți naturali, artificiali, vegetali
119	E 337 Tartrat dublu de sodiu și potasiu	Acidifianți, antioxidanți, chelanți de metale grele aromatizanți naturali, artificiali, vegetali
120	E 338 Acid fosforic – Ortofosforic	Acidifiant natural, mineral
121	E 339 Fosfați de sodiu: Fosfat mono- (i), Fosfat di- (ii), Fosfat trisodic (iii)	Acidifianți și antioxidanți naturali minerali, săruri ale acidului fosforic
122	E 340 Fosfați de potasiu: Fosfat mono- E 340 (i); Fosfat di- E 340 (ii); Fosfat tripotasic E 340 (iii) F	Vezi E 339
123	E 341 Fosfați de calciu: Fosfat mono- E 341 (i); Fosfat di- E 341 (ii);Fosfat tricalcic E 341 (iii) F	Vezi E 339
124	E 343 Fosfați de magneziu: Fosfat mono- E 343 (i), Fosfat dimagnezic E 343 (ii)	Vezi E 339
125	E 350 Malați de sodiu: E 350 (i) Malat de sodiu, E 350 (ii) Malat acid de sodiu	Acidifiant, artificial
126	E 351 Malat de potasiu	Acidifiant, artificial
127	E 352 Malați de calciu, E 352 (i) Malat de calciu, 352 (ii) Malat acid de calciu	Acidifiant, artificial

DOZA ZILNICĂ ADMISĂ	RECOMANDĂRI	
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL FRECVENT	☹
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL FRECVENT	☹
	CONSUMUL NU ESTE RECOMANDAT	😐
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERATI INOFENSIVI	☺
	CONSIDERATI INOFENSIVI	☺
	CONSIDERATI INOFENSIVI	☺
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAȚI INOFENSIVI	☺
	CONSIDERAȚI INOFENSIVI	☺
	CONSIDERAȚI INOFENSIVI	☺

	INDEX ALFA-NUMERIC	TRĂSĂTURI
128	E 353 Acid metatartric	Acidifiant, stabilizator artificial
129	E 354 Tartrat de calciu	Acidifiant, stabilizator artificial
130	E 355 Acid adipic	Acidifiant, corector de aciditate și potențiator de aromă
131	E 356 Adipat de sodiu	Acidifiant și înlocuitor pentru gătit, artificial
132	E 357 Adipat de potasiu	Vezi E 356
133	E 363 Acid succinic	Acidifiant, natural sau artificial
134	E 380 Citrat triamonic	Corector de aciditate și stabilizator de culoare, artificial
135	E 385 Etilen-diamină tetraacetat de calciu disodiu (Calciu disodiu-EDTA)	Antioxidant și sechestrant artificial
136	E 400 Acid alginic	Agent de îngroșare, gelifiant, glazurant natural, vegetal
137	E 401 Alginat de sodiu	Vezi E 400
138	E 402 Alginat de potasiu	Vezi E 400
139	E 403 Alginat de amoniu	Vezi E 400
140	E 404 Alginat de calciu	Vezi E 401
141	E 405 Alginat de propilenglicol	Vezi E 400 agent de îngroșare, artificial, alergen
142	E 406 Agar-agar (Geloză)	Gelifiant, agent de îngroșare, natural
143	E 407 Caragenan	Gelifiant, agent de îngroșare natural
144	E 410 Gumă carruba – Locust Beengum	Gelifiant și agent de îngroșare natural, vegetal
145	E 412 Gumă guar – Guar gum	Agent de îngroșare și de încărcare natural
146	E 413 Tragacant (Adragante)	Agent de îngroșare, încărcare, stabilizator, natural, vegetal
147	E 414 Gumă Arabică	Agent de îngroșare natural, artificial vegetal, zaharoase,dulciuri, emulsii grase
148	E 415 Gumă Xantan	Agent de îngroșare natural, artificial și gelifiant artificial, vegetal
149	E 416 Gumă Karaya	Agent de îngroșare, gelifiant natural, glazurant, vegetal
150	E 417 Gumă tara	Agent de îngroșare și încărcare, vegetal
151	E 418 Gumă gellan	Agent de îngroșare și gelifiant artificial, vegetal
152	E 420 Sorbitol	Edulcorant nutritiv, artificial sau natural obținut din fructele de Sorbus aucuparia, emulsifiant, stabilizator, umectant, înlocuitor al zahărului
153	E 421 Manitol	Edulcorant nutritiv, artificial, înlocuitor al zahărului
154	E 422 Glicerină	Agent de încărcare, umectant, îndulcitor
155	E 431 Stearat de poliooxietilenă (40)	Emulsifiant, amestec de mono- și di- esteri ai acidului steric
156	E 432 Monolaurat de poliooxietilenă sorbitan (Polisorbat 20)	Emulgator, artificial
157	E 433 Monooleat de poliooxyetilenă sorbitan (Polisorbat 80)	Emulgator, artificial
158	E 434 Monopalmitat de poliooxyetilenă sorbitan (Polisorbat 40)	Emulgator, artificial
159	E 435 Monostearat de poliooxyetilenă sorbitan (Polisorbat 60)	Emulgator, artificial
160	E 436 Tristearat de polioxyetilenă sorbitan- polisorbat 65	Emulgator, artificial
161	E 440 Pectine, E 440 (i) Pectina, E 440 (ii) Pectina amidată	Agent de îngroșare, natural sau artificial, gelifiant vegetal
162	E 442 Fosfatide de amoniu	Stabilizator și emulgator artificial
163	E 444 Acetat izobutirat de zaharoză	Emulgator artificial
164	E 445 Esterii glicerici ai rășinilor de lemn, glicerol ester, ester gum	Emulgator, artificial
165	E 450 (vii) Difosfat biacid de calciu, pirofosfat de calciu acid	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate
166	E 450 (vi) Difosfat dicalcic, pirofosfat de calciu	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate
167	E 450 (iv) Difosfat dipotasic	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate

DOZA ZILNICĂ ADMISĂ	RECOMANDĂRI	
	A SE CONSUMA CU MODERAȚIE	☺
	A SE CONSUMA CU MODERAȚIE	☺
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT	😐
	A SE CONSUMA CU MODERAȚIE	😐
	A SE CONSUMA CU MODERAȚIE	😐
	CONSUMUL FRECVENT NU ESTE RECOMANDAT	😐
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	CONSUMUL NU ESTE RECOMANDAT	☹
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	A SE CONSUMA CU MODERAȚIE	😐
	A SE CONSUMA CU MODERAȚIE	😐
	CONSIDERATĂ INOFENSIVĂ	☺
	CONSIDERATĂ INOFENSIVĂ	☺
	A SE CONSUMA CU MODERAȚIE	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	A SE CONSUMA CU MODERAȚIE	😐
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE RECOMANDAT UN CONSUM MAI MARE DE 50 g/zi	😐
	NU ESTE RECOMANDAT UN CONSUM MAI MARE DE 50 g/zi	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERATE INOFENSIVE	☺
	NU ESTE POSIBILĂ O APRECIERE DEFINITIVĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ O APRECIERE DEFINITIVĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ O APRECIERE DEFINITIVĂ	
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐

	INDEX ALFA-NUMERIC	TRĂSĂTURI
168	E 450 (i) Difosfat disodic	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate
169	E 450 (v) Difosfat tetrapotasic, pirofosfat de potasiu	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate
170	E 450 (iii) Difosfat tetrasodic, pirofosfat de sodiu	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate
171	E 451 (ii) Trifosfat pentapotasic, tripolifosfat de potasiu	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate
172	E 451 (i) Trifosfat pentasodic, tripolifosfat de sodiu	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate
173	E 452 (iv) Polifosfat calcic, polimetafosfat	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate
174	E 452 (iii) Polifosfat calco-sodic	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate
175	E 452 (ii) Polifosfat potasic	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate
176	E 452 (i) Polifosfat sodic, hexametafosfat de sodiu, sarea graham	Emulgator, stabilizator, corector de aciditate
177	E 459 Beta-ciclodextrină	Agent de încărcare, de natură vegetală
178	E 460 (ii) Celuloză pudră	Agent de încărcare și antiaglomerant, vegetal
179	E 460 (i) Celuloză microcristalină	Agent de încărcare și antiaglomerant, vegetal
180	E 461 Metilceluloză	Agent de încărcare, artificial, vegetal
181	E 463 Hidroxipropilceluloză	Agent de încărcare, artificial, vegetal
182	E 464 Hidroxipropilmetil celuloză	Agent de încărcare, artificial, vegetal
183	E 465 Etil metil celuloză	Agent de încărcare și stabilizator de spumă, artificial, vegetal,
184	E 466 Carboximetil celuloză de sodiu	Agent de încărcare, artificial
185	E 469 Carboximetil celuloză hidrolizată enzimatic	Agent de încărcare natural
186	E 470a Săruri de sodiu, potasiu și calciu ale acizilor grași	Emulgator și spumant natural
187	E 470b Săruri de magneziu ale acizilor grași	Emulgator și spumant
188	E 471 Mono- și digliceride ale acizilor grași	Emulgator și glazuranți
189	E 472a Esterii acidului acetic cu mono și digliceridele acizilor grași	Emulgatori, glazuranți și agenți
190	E 472b Esterii lactici ai mono și digliceridelor acizilor grași	Emulgatori, stabilizatori de spumă și agenți de tratare a făinii, artificiali
191	E 472c Esterii glicerici ai acidului citric cu acizi grași	Emulgatori, stabilizatori de spumă și agenți de tratare a făinii, artificiali
192	E 472d Esterii glicerici ai acidului tartric cu acizi grași	Emulgatori pentru coacere și agenți de tratare ai făinii, artificiali
193	E 472e Esterii glicerici ai acidului diacetiltartric cu acizi grași	Emulgatori pentru coacere și agenți de tratare a făinii, artificiali
194	E 472f Amestec de esteri glicerici ai acidului acetic, tartric cu acizi grași	Emulgatori pentru coacere și agenți de tratare a făinii, artificiali
195	E 473 Esterii zaharozei cu acizi grași	Emulgatori și agenți de tratare ai făinii, artificiali
196	E 474 Sucrogliceride	Emulgatori și agenți de tratare ai făinii, artificiali, de origină vegetală sau animală
197	E 475 Esterii poliglicerici ai acizilor grași, Poliglicerinesteri	Emulgatori și stabilizatori artificiali
198	E 476 Poliricinoleat de poliglicerol	Emulgator și stabilizator artificial
199	E 477 Esterii propilenglicolului cu acizii grași	Emulgator, artificial, de natură vegetală sau animală
200	E 479 Ulei de soia oxidat termic în interacție cu mono și digliceridele acizilor grași	Emulgatori și agenți de separare artificiali
201	E 481 Stearoil-2-lactilat de sodiu	Emulgator artificial
202	E 482 Stearoil-2-lactilat de calciu	Emulgator artificial
203	E 483 Tartrat de stearoil	Emulgator artificial și agent de tratare a făinii
204	E 491 Monostearat de sorbitan, Tween	Emulgator, spumant artificial
205	E 492 Tristearat de sorbitan	Emulgator, spumant artificial
206	E 493 Monolaurat de sorbitan	Emulgator, spumant artificial
207	E 494 Monooleat de sorbitan	Emulgator, spumant artificial
208	E 495 Monopalmitat de sorbitan	Emulgator, spumant artificial
209	E 500 (ii) Carbonat acid de sodiu C	Antiaglomerant, corector de aciditate

DOZA ZILNICĂ ADMISĂ	RECOMANDĂRI	
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAȚI INOFENSIVI	☺
	CONSIDERAȚI INOFENSIVI	☺
	CONSIDERAȚI INOFENSIVI	☺
	CONSIDERAȚI INOFENSIVI	☺
	CONSIDERAȚI INOFENSIVI	☺
	CONSIDERAȚI INOFENSIVI	☺
	CONSIDERAȚI INOFENSIVI	☺
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU ESTE POSIBILĂ O EVALUARE DEFINITIVĂ	☺
	NU ESTE POSIBILĂ O EVALUARE DEFINITIVĂ	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	DEOCAMDATĂ NU ESTE POSIBILĂ O APRECIERE DEFINITIVĂ	
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺

	INDEX ALFA-NUMERIC	TRĂSĂTURI
210	E 500 (i) Carbonat de sodiu	Antiaglomerant, corector de aciditate
211	E 500 (iii) Sesquicarbonat de sodiu	Antiaglomerant, corector de aciditate
212	E 501 (ii) Carbonat acid de potasiu	Emulgator artificial, antiagregant și corector de aciditate
213	E 501 (i) Carbonat de potasiu	Vezi E 501 (ii)
214	E 503 Carbonați de amoniu: E 503 (i) Carbonat de amoniu; E 503 (ii) Carbonat acid de amoniu	Emulgatori, antiagreganți și corectori de aciditate, artificiali
215	504 Carbonați de magneziu: E 504 (i) Carbonat de magneziu; E 504 (ii) Carbonat acid de magneziu	Emulgatori, antiagreganți și corectori de aciditate, artificiali
216	E 507 Acid clorhidric	Emulgatori, antiagreganți și corectori de aciditate, artificiali
217	E 508 Clorură de potasiu	Potențiator de arome și agent de întărire
218	E 509 Clorură de calciu	Potențiator de arome și agent de întărire
219	E 511 Clorură de magneziu	Potențiator de arome și agent de întărire
220	E 512 Clorură stanoasă	Antioxidant și stabilizator de culoare, artificial
221	E 513 Acid sulfuric	Acidifiant, artificial
222	E 514 Sulfați de sodiu: E 514 (i) Sulfat de sodiu; E 514 (ii) Sulfat acid de sodiu	Acidifianți și agenți de întărire, artificiali
223	E 515 Sulfați de potasiu: E 515 (i) Sulfat de potasiu, E 515 (ii) Sulfat acid de potasiu	Acidifianți și agenți de întărire, artificiali
224	E 516 Sulfat de calciu, Gips	Acidifiant și agent de întărire, artificial
225	E 517 Sulfat de amoniu	
226	E 520 Sulfat de aluminiu	Acidifiant și agent de întărire, artificial
227	E 521 Sulfat de aluminiu sodic	Acidifiant și agent de întărire, diverse utilizări, artificial
228	E 522 Sulfat de aluminiu potasic	Agent de întărire, artificial, diverse utilizări
229	E 523 Sulfat de aluminiu amoniacal	Agent de întărire, artificial, diverse utilizări
230	E 524 Hidroxid de sodiu, soda caustică	Corector de aciditate, diverse utilizări, artificial
231	E 525 Hidroxid de potasiu	Corector de aciditate, diverse utilizări, artificial
232	E 526 Hidroxid de calciu - „Var stins"	Corector de aciditate, diverse utilizări, artificial
233	E 527 Hidroxid de amoniu - „Amoniac"	Corector de aciditate, artificial, diverse utilizări
234	E 528 Hidroxid de magneziu	Corector de aciditate, artificial, diverse utilizări
235	E 529 Oxid de calciu – „Var"	Corector de aciditate, artificial, diverse utilizări
236	E 530 Oxid de magneziu	Corector de aciditate, artificial, diverse utilizări
237	E 535 Ferocianura de sodiu	Emulgator, stabilizator, artificial, diverse utilizări
238	E 536 Ferocianura de potasiu	Agent de separare, stabilizator, artificial, diverse utilizări
239	E 538 Ferocianura de calciu	Agent de separare, artificial, diverse utilizări
240	E 541 Fosfat de aluminiu sodic, acid	Emulgator, artificial, diverse utilizări
241	E 551 Dioxid de siliciu, Acid silicic	Emulgator, gelifiant, artificial
242	E 552 Silicat de calciu	Agent de separare, artificial, dar care se găsește și în natură
243	E 553a (i) Silicat de magneziu	Agent de separare, artificial, diverse utilizări
244	E 553a (ii) Trisilicat de magneziu	Agent de separare, artificial, diverse utilizări
245	E 553b Talc	Agent de separare, artificial, diverse utilizări
246	E 554 Silicat alumino-sodic	Agent de separare, natural
247	E 555 Silicat alumino-potasic	Agent de separare, natural
248	E 556 Silicat alumino-calcic	Agent de separare, natural
249	E 558 Bentonită	Agent de separare, natural

DOZA ZILNICĂ ADMISĂ	RECOMANDĂRI	
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSUMUL NU ESTE RECOMANDAT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	Interzis în U E	
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺

	INDEX ALFA-NUMERIC	TRĂSĂTURI
250	E 559 Silicat aluminiu, Caolin	Agent de separare natural
251	E 570 Acizi grași	Emulgatori, glazuranți, antiaglomeranți, natur...
252	E 574 Acid gluconic	Corector de aciditate, stabilizator, artificial
253	E 575 Glucono-delta-lactonă	Corector de aciditate, stabilizator artificial
254	E 576 Gluconat de sodiu	Corector de aciditate, stabilizator artificial
255	E 577 Gluconat de potasiu	Corector de aciditate, stabilizator artificial
256	E 578 Gluconat de calciu	Corector de aciditate, stabilizator artificial
257	E 579 Gluconat feros	Stabilizator de culoare, artificial
258	E 585 Lactat feros	Stabilizator de culoare, natural
259	E 620 Acid glutamic	Potențiator, artificial sau natural de aromă
260	E 621 Glutamat monosodic - MSG	Potențiator artificial sau natural de aromă obținut din surse vegetale sau animale
261	E 622 Glutamat monopotasic	Potențiator de gust și aromă, artificial
262	E 623 Diglutamat de calciu	Potențiator de gust și aromă, artificial
263	E 624 Glutamat de amoniu	Potențiator de gust și aromă, artificial
264	E 625 Diglutamat de magneziu	Potențiator de gust și aromă, artificial
265	E 626 Acid guanilic	Potențiator de gust și aromă, artificial, vegetal
266	E 627 Guanilat disodic	Potențiator de gust și aromă, artificial, vegetal
267	E 628 Guanilat dipotasic	Potențiator de gust și aromă, artificial, vegetal
268	E 629 Guanilat de calciu	Potențiator de gust și aromă, artificial, vegetal
269	E 630 Acid inozinic	Potențiator de gust și aromă, artificial, vegetal
270	E 631 Inozinat disodic	Potențiator de gust și aromă, artificial, vegetal
271	E 632 Inozinat dipotasic	Potențiator de gust și aromă, artificial, vegetal
272	E 633 Inozinat calciu	Potențiator de gust și aromă, artificial, vegetal
273	E 6345'-Ribonucleotide de calciu	Potențiator de gust și aromă, artificial, vegetal
274	E 6355'-Ribonucleotide disodice	Potențiator de gust și aromă, artificial, vegetal
275	E 640 Glicina și sarea de sodiu	Potențiator de gust și aromă, artificial, vegetal
276	E 900 Dimetil polisiloxan, silicon	Agent antispumant, artificial
277	E 901 Ceară de albine, albă și galbenă	Agent de separare și glazurare, natural
278	E 902 Ceară de Candelilla	Agent de separare și glazurare, natural
279	E 903 Ceară Carnauba	Agent de separare și glazurare, natural
280	E 904 Shellac	Agent de separare și glazurare, natural
281	E 912 Esteri ai acidului montanic	Glazurant natural
282	E 914 Ceară de polietilenă oxidată	Glazurant artificial
283	E 920 L-Cisteină	Agent de tratare a făinii, aminoacid natural sau obținut prin biosinteză
284	E 927b Carbamida - uree	Stabilizator, natural
285	E 938 Argon	Gaz de protecție, natural
286	E 939 Heliu	Gaz de protecție, natural
287	E 941 Azot	Gaz de protecție, natural
288	E 942 Protoxid de azot, gaz ilariant	Gaz natural și agent de propulsie, Narcotic
289	E 948 Oxigen	Agent de propulsie natural
290	E 950 Acesulfam-K, acesulfam de potasiu	Edulcorant intens și potențiator de aromă, artif...
291	E 951 Aspartam	Edulcorant intens și potențiator de aromă, artif...
292	E 952 Acid Ciclamic și sărurile sale de sodiu și calciu, ciclamat	Edulcorant intens, artificial, fără valoare calorică
293	E 953 Izomalț, Izomaltitol	Poliol, edulcorant, umectant, de încărcare și înlocuitor artificial al zahărului
294	E 954 Zaharina și sărurile ei de sodiu, potasiu, calciu	Edulcorant intens, artificial, fără valoare calorică
295	E 957 Taumatină	Edulcorant intens și potențiator de gust, natural, utilizat și în formula unor arome
296	E 959 Neohesperidina Dihidrocalcon DC	Edulcorant intens și potențiator de gust, natural

DOZA ZILNICĂ ADMISĂ	RECOMANDĂRI	
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAȚI INOFENSIVI	☺
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
20g/zi	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL COJILOR LEGUMELOR ȘI FRUCTELOR TRATATE	
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL COJILOR FRUCTELOR TRATATE	
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	A nu se utiliza în spații închise, neaerisite	😐
	A nu se manipula în prezența flăcării. Poate avea efect teratogen.	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺
	CONSIDERAT INOFENSIV	☺

	INDEX ALFA-NUMERIC	TRĂSĂTURI
297	E 965 Maltitol: E 965 (i) Maltitol, E 965 (ii) Sirop de maltitol	Poliol, edulcorant de încărcare, calorigen
298	E 966 Lactitol	Polialcool, edulcorant de încărcare, calorigen, înlocuitor al zahărului și regulator de umiditate, artificial
299	E 967 Xilitol	Polialcool, edulcorant de încărcare, calorigen, înlocuitor al zahărului, artificial
300	E 999 Extract de Quillaia	Spumant natural din coaja copacului Quillaia saponaria
301	E 1103 Invertază	Enzimă, obținută natural
302	E 1105 Lizozim	Enzimă, muramidază, cu efect antibiotic asupra unor microorganisme, cu efect conservant, natura
303	E 1200 Polidextroză	Agent de încărcare, corector de umiditate, ameliorator de textură, artificial
304	E 1201 Polivinilpirolidonă	Agent de limpezire. Se utilizează la tratarea vinurilor și în alimente dietetice, carcinogenic
305	E 1202 Polivinilpolipirolidonă	Agent de limpezire
306	E 1404 Amidon oxidat, Amidon modificat	Agent artificial de îngroșare, glazurant, agent de încărcare
307	E 1410 Fosfat de Monoamidon, Amidon modificat	Agent artificial de îngroșare, glazurant, agent de încărcare
308	E 1412 Fosfat de diamidon, Amidon modificat	Agent artificial de îngroșare, glazurant, agent de încărcare
309	E 1413 Fosfat de diamidon fosfatat, Amidon modificat	Agent artificial de îngroșare, glazurant, umplutură
310	E 1414 Fosfat de diamidon acetilat, Amidon modificat	Agent artificial de îngroșare, stabilizator, agent de încărcare
311	E 1422 Adipat de diamidon acetilat, Amidon modificat	Agent artificial de îngroșare, stabilizator, agent de încărcare
312	E 1440 Amidon hidroxipropilat, Amidon modificat	Agent artificial de îngroșare, gelifiant
313	E 1442 Fosfat de diamidon hidroxipropilat, Amidon modificat	Agent artificial de îngroșare, gelifiant
314	E 1450 Octenil succinat de amidon sodic, Amidon modificat	Agent artificial de îngroșare, stabilizator
315	E 1505 Citrat de trietil	Agent de suport, artificial
316	E 1518 Triacetat de gliceril, Triacetină	Agent de suport, artificial
317	E 1520 Propilen glicol	Agent de umectare, dispersie, îndulcitor artificial. Obținut din petrol

DOZA ZILNICĂ ADMISĂ	RECOMANDĂRI	
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	CONSIDERAT INOFENSIV	🙂
	CONSIDERAT INOFENSIV	🙂
	CONSIDERAT INOFENSIV	🙂
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	🙂
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU SE RECOMANDĂ CONSUMUL FRECVENT	😐
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE POSIBILĂ, ÎNCĂ, EVALUAREA COMPLETĂ	
	NU ESTE RECOMANDAT CONSUMUL	

Atenție!
E-urile de culoare galbenă se pot găsi și în alimentele ecologice.

falsificarea alimentelor

În condițiile globalizării schimburilor de alimente și în virtutea drepturilor consumatorului, hrana și calitatea acesteia sunt priorități actuale și stringente.

O latură importantă a CALITĂȚII ALIMENTULUI este reprezentată de AUTENTICITATEA acestuia, versus FALS, FALSIFICARE.

Autenticitatea se definește ca fiind conformitatea unui aliment față de un referențial veritabil (Mencinicopschi, 2005).

Principalele criterii care atestă autenticitatea unui aliment sunt:

- *compoziția produsului, care trebuie să fie conformă cu rețeta originală, veritabilă;*
- *produsul trebuie să provină din anumite specii, varietăți, tipuri de plante, animale, microorganisme;*
- *metoda de producere și conservare;*
- *sistemul agricol din care provin: convenționale, ecologice, modificate genetic, alimente noi;*
- *sistemul ecologic de proveniență: fauna, flora sălbatică sau domestică;*
- *originea geografică a produsului: denumire de origină controlată (DOC, PDO), ex: brânza Roquefort, brânza Gouda; produse cu indicație geografică protejată (PGI), specialități tradiționale garantate, ex: brânza mozzarella, magiun tradițional de Topoloveni.*
- *anul de producție, spre exemplu în cazul vinurilor.*

Definiția FALSULUI ALIMENTAR - se consideră că un aliment este falsificat dacă:

- *orice constituent valoros a fost parțial sau total eliminat din formula originală;*
- *orice substanță a fost substituită parțial sau total;*
- *orice defect a fost ascuns (tăinuit), în orice manieră;*
- *orice substanță a fost adăugată, amestecată sau ambalată în scopul de a mări volumul sau greutatea și de a reduce calitatea;*
- *se utilizează ingrediente și aditivi neadmiși sau în doze mai mari decât cele reglementate;*
- *orice acțiune prin care produsul este aranjat să pară a fi mai bun sau mai valoros decât este în realitate.*

Aspectele majore ale autenticității vs. falsificare sunt: falsificarea economică, urmărind obținerea de venituri necuvenite, etichetarea greșită, incorectă sau insuficienta descriere a produsului, falsificarea compozițională și procesatorie.

Prin **falsificare** se modifică în mod fraudulos raportul dintre componentele unui produs, fără să se recurgă la un adaos de alte substanțe.

Substituirea reprezintă modificarea frauduloasă a compoziției alimentului prin înlocuirea parțială sau totală a uneia sau mai multor componente cu altele de calitate inferioară, uneori periculoase, scăzând valoarea nutrițională și inocuitatea produsului.

Contrafacerea constă în imitarea produselor originale prin fabricarea și comercializarea de alimente a căror compoziție și însușiri calitative sunt diferite față de cele originale, autentice, declarate.

În concluzie falsificarea constă în contrafacerea alimentelor în scopul de a comercializa un produs ieftin, inferior, uneori periculos pentru sănătate, drept unul mai scump, pentru obținerea unor venituri ilicite.

Aceste practici frauduloase de falsificare a alimentelor au luat o amploare din ce în ce mai mare, în special în ultimul timp, odată cu utilizarea pe scară largă a aditivilor alimentari (cunoscutele E-uri) în contextul lipsei de responsabilitate pentru sănătatea consumatorului (implicit sănătatea publică) a unor fabricați, comercianți și decidenți, animați numai de dorința de a se îmbogăți rapid.

În continuare sunt descrise unele modalități de falsificare a diferitelor categorii de alimente, consumate uzual de o mare parte dintre oameni.

Falsificarea cărnii și produselor din carne

Cele mai întâlnite și, în același timp, cele mai periculoase practici frauduloase efectuate la prelucrarea și comercializarea cărnii și produselor derivate sunt:

- *substituirea cărnii de calitate superioară cu carne de calitate inferioară, spre exemplu înlocuirea cărnii cu MDM – carne dezosată mecanic cu valoare biologică și calitate microbiologică scăzută;*
- *punerea în vânzare a cărnii alterate, al cărei defect este mascat prin prelucrare și transformare în produse, cu adaosuri de condimente, aditivi alimentari (E-uri), alte ingrediente;*
- *substituirea cărnii unui animal cu carne provenind de la alte animale pentru care trebuie menționată obligatoriu originea, de exemplu: carnea de porc amestecată cu carne de măgar, nutrie, cal, sau carne de la specii necomestibile (câine, pisică);*
- *procesarea sau comercializarea cărnii prelevate de la animale moarte, tăiate în agonie sau aflate în stări fiziologice (bolnave), care le fac improprii consumului uman;*
- *falsificarea produselor din carne, cum ar fi: carnea tocată, pasta de mici, preparate din carne (cârnați, mezeluri, salamuri, mușchiuleț, jambon, specialități), semiconserve și conserve din carne prin înlocuirea unor componete valoroase cu altele inferioare: șorici, grăsime, tendoane, organe (urechi, stomace), introducerea unor aditivi alimentari pentru reținerea apei (guma caragenan E-407, coloranți, E-120 carmin, polifosfați E-452, amidon E-1404, 1440), soia (făină, izolate, concentrate, texturate proteice), alte ingrediente sau condimente în cantități mai mari sau neautorizate.*

Descoperirea falsului în cazul substituirii cărnii de calitate cu una inferioară se face prin determinarea conținutului de colagen, care se caracterizează prin abundența aminoacidului hidroxiprolină. Metoda este foarte utilă, în special la produsele obținute din carne tocată (mezeluri, pateuri).

Acest aminoacid împreună cu purinele și unii aditivi pot declanșa crize de gută la cei suferinzi de hiperuricemie. Astfel de produse sunt contraindicate și suferinzilor de boli hepato-renale, cardiovasculare, cerebrovasculare, suferinzilor de cancer.

Înlocuirea proteinei din carne cu proteină vegetală, de exemplu din soia, sau prin adaos de ingrediente și/sau aditivi, apă, amidon, polifosfați, sare, azotați/azotiți este întâlnită frecvent la produsele:

- *crude: carne tocată, pastă de mici, cârnați proaspeți;*
- *pasteurizate: rulade, mușchi, șunci;*
- *afumate: cârnați, slănină, costiță;*
- *pasteurizate și afumate la cald: cremwurst, parizer, salamuri, cârnați;*
- *afumate la cald, pasteurizate, afumate și uscate (ex. salam de vară);*
- *semiconserve și conserve din carne sau cu adaos de legume.*

În tehnologia modernă, deseori se utilizează carnea congelată care are capacitate redusă de hidratare, reținere a apei. Pentru a mări capacitatea de reținere a apei se adaugă în rețeta produselor din carne diferiți hidrocoloizi: săruri de fosfor (E-452), polizaharide modificate, amidon modificat E-1404, E-1440, E-1420, carboximetilceluloză E-468, E-466. Datorită prezenței glucidelor de tip amidon, produsele din carne care în mod natural au index glicemic 0 se transformă în produse „moderne", care AU INDEX GLICEMIC MARE SOLICITÂND SUPLIMENTAR PANCREASUL.

Amidonul este o asociere nerecomandată cu proteinele animale, deoarece împiedică digestia acestora, stimulând balonarea și procesele de putrefacție colonice care cresc riscul de cancer de colon. Această asociere a proteinei animale cu amidon și grăsimi animale accelerează și apariția supraponderalității și obezității. DIABETICII TREBUIE SĂ IA ÎN CONSIDERARE AMIDONUL CONȚINUT ÎN ASTFEL DE PRODUSE.

Identificarea grăsimilor animale privind proveniența lor

Grăsimea la animalele de consum se află depozitată atât sub forma depozitelor delimitate (slănină, seu), dar și disipată în masa musculară printre fibrele mușchilor scheletici. De aceea carnea animalelor este o carne grasă, spre deosebire de cea a

păsărilor unde grăsimea este depozitată în special sub piele sau bine delimitată în alte zone, dar mușchiul este sărac în grăsimi.

Compoziția în acizi grași a fiecărei grăsimi reprezintă o amprentă specifică fiecărei specii, ajutând la identificarea originii acelei grăsimi.

Carnea și grăsimea de cal și de iepure sunt mai bogate în acid gras esențial omega 3 (acid linolenic) benefic pentru sănătate, față de carnea și grăsimea de porc și de vită (cărnuri roșii), în care concentrația acestui acid gras este sub 1%. Uneori grăsimea și carnea de pui conțin acid arahidonic cu efect proinflamator, putînd determina apariția unui ten congestionat, acneic, stres oxidativ. Din acest motiv este indicat să se îndepărteze pielea înainte sau după prepararea cărnii de pasăre.

Identificarea cărnii dezosate mecanic (MDM)

Carnea ce rămâne pe oase poate fi recuperată prin procedee mecanice după dezosarea manuală, rezultând un produs de calitate nutrițională și microbiologică inferioară, putând fi ușor contaminată cu germeni patogeni.

Carnea dezosată mecanic conține fragmente de os, cartilagii, tendoane, piele și un conținut scăzut în proteinele valoroase. Această carne este bogată în colagen, proteină cu slabă valoare biologică și în fosfor, dezechilibrând balanța calciu/fosfor și împiedicând fixarea calciului în oase.

Identificarea cărnii și produselor din carne iradiate

Radiațiile ionizante aplicate în diferite doze sunt utilizate pentru prelungirea duratei de păstrare a produselor, dar și pentru accelerarea maturării și decongelării.

În funcție de doză, de natura produsului și de alți factori, radiațiile ionizante afectează structura, valoarea biologică, însușirile senzoriale (unele grăsimi se oxidează imprimând gust de rânced).

Până în prezent nu se cunosc consecințele unui consum îndelungat de alimente iradiate asupra sănătății, însă mecanismul de acțiune al radiațiilor ionizante constă în generarea de radicali liberi foarte reactivi, care distrug contaminanții biologici (bacterii, viermi, ciuperci microscopice, insecte etc) și în cazul plantelor iradiate distrug enzimele, vitaminele și puterea de germinare (cartofi, ceapă, usturoi).

Identificarea alimentelor iradiate se poate face prin dozarea în laborator a radicalilor liberi generați în alimente, în timpul tratamentului.

Falsificarea laptelui și a produselor lactate

Laptele este un aliment important, fiind un produs biologic cu valoare nutritivă ridicată, a cărui compoziție variază în funcție de următorii factori principali: specia și rasa, hrana, aria geografică, perioada de lactație, starea de sănătate a animalului etc. Calitatea laptelui este evaluată în funcție de compoziția chimică, parametrii senzoriali, parametrii igienico-sanitari și tehnologici.

Laptele matern este unic pentru nou-născut și nu poate fi înlocuit de laptele nici unui alt mamifer sau de alimente create pentru hrănirea sugarului.

Laptele este un produs alimentar ușor de falsificat prin:

- *adaos de apă și extragerea grăsimilor (frișcă, unt);*
- *amestecul laptelui de la diferite specii (lapte de oaie amestecat cu lapte de vacă ș.a.);*
- *prevenirea sau mascarea unor defecte sau a instalării alterării prin menținerea acidității cu adaos de substanțe de neutralizare sau conservanți.*

Înlocuirea grăsimii extrase din lapte se poate face prin adaos de seu topit de bovine, untură de porc, uleiuri vegetale inclusiv margarină și uneori uleiuri petroliere parafinice, minerale.

Falsificarea în scopul corectării densității laptelui după extragerea grăsimii se poate face prin adaos de sare de bucătărie sau neutralizanți, cum ar fi bicarbonat de sodiu, hidroxid de sodiu (sodă caustică) etc.

Laptele poate fi ușor falsificat cu amidon și făină de grâu, deoarece acestea nu-i modifică însușirile senzoriale.

Falsificarea prin adaos de azotați (îngrășământ chimic azotat de amoniu) este o fraudă foarte periculoasă, copiii fiind extrem de sensibili la acest produs chimic, care poate reduce capacitatea de transport a oxigenului de către globulele roșii. Odată ingerați, azotații se transformă în tractul digestiv în azotiți, iar aceștia în substanțe cu potențial cancerigen.

În special în perioadele calde laptele este falsificat prin adaos de substanțe conservante care împiedică acidifierea și determină păstrarea însușirilor în limite aparent normale. Printre cei mai utilizați conservanți se pot cita: apa oxigenată, acidul benzoic și benzoații (E 210-211-213-214-215-216-217-218-219), acidul salicilic și salicilații, acidul boric și sărurile sale (E 284-285), formaldehida ș.a.

Falsificările, utilizând conservanți, sunt deosebit de periculoase pentru sănătatea

consumatorului, deoarece aceste substanțe chimice determină modificarea microflorei normale a laptelui stimulând dezvoltarea bacteriilor de putrefacție și patogene, dar și a microflorei intestinale a consumatorului.

Laptele de la vacile sub tratament cu antibiotice nu trebuie colectat și prelucrat. De aceea este indicată analiza de identificare a antibioticelor în lapte, în caz de suspiciune sau periodic.

Smântâna obținută prin extragerea grăsimii din lapte poate fi falsificată prin adaos de făină, gelatină, lapte bătut, albuș de ou, neutralizanți, cafeinați, cretă, gips.

Falsificarea **untului** se face prin înlocuirea grăsimii din lapte cu alte grăsimi de calitate inferioară de origine animală sau vegetală.

Cel mai bine imită untul margarinele pe bază de grăsimi hidrogenate (nocive pentru sănătate) obținute din uleiuri vegetale sau din grăsime de pește dezodorizată. Untul mai poate fi falsificat cu untură de porc, seu de vită și chiar cu produse parafinice provenite din petrol.

Falsificarea **brânzeturilor** constă deseori în înlocuirea parțială a proteinelor laptelui (cazeina) cu proteine de origină animală ca: praful de albuș de ou, plasma sanguină, hidrolizatele de gelatină.

O altă modalitate de fraudare a brânzeturilor este adaosul de proteine vegetale, ieftine, provenite din mazăre, cereale și mai ales din soia, sub forma concentratelor, izolatelor sau hidrolizatelor.

Produsele lactate fermentate-acide, iaurt, kefir, sana sunt alimente funcționale probiotice, atunci când sunt autentice, nefalsificate.

Legislația în vigoare permite însă pentru unele lactate fermentate utilizarea unor aditivi (E-uri): coloranți, îndulcitori, conservanți, stabilizatori care scad însă valoarea biologică a acestora, compromițându-le uneori chiar caracterul lor probiotic, benefic.

Laptele praf poate fi falsificat prin înlocuirea parțială sau totală cu lapte furajer pentru viței cu zer praf, zară praf, proteine nelactice, aditivi neautorizați (stabilizatori, antiaglomeranți, emulgatori).

Fraudarea ouălor și a derivatelor din ouă

Omul poate consuma ouă provenite de la diferite specii de păsări domestice sau sălbatice: găină, curcă, rață, gâscă, bibilică, prepeliță, struț. Oul are o valoare nutrițională excepțională prin calitatea proteinei din albuș, considerată ca etalon pen-

tru aprecierea valorii biologice a celorlalte proteine animale sau vegetale. Gălbenuşul de ou este o sursă preţioasă de nutrienţi esenţiali, inclusiv grăsimi sănătoase, cum ar fi acidul gras esenţial omega 3.

Compoziţia ouălor variază în funcţie de: rasă, specie, anotimp, sistem de creştere a găinilor sau altor păsări, de componenţa hranei (furajelor sau hrană naturală).

Nu este indicat consumul de ouă integrale crude datorită conţinutului de avidină din albuş, care blochează absorbţia vitaminei B7 (biotina), inducând carenţe ale acesteia.

Ca o paranteză, sau că tot veni vorba, să vă spun câte ceva despre COLESTEROL.

Consumul a 1-2 ouă zilnic de către persoanele sănătoase nu determină modificări ale nivelului colesterolului sanguin. Colesterolul în sine nu este periculos pentru sănătate, ba mai mult, fără colesterol nu am putea supravieţui mai mult de câteva ore, deoarece din el organismul fabrică hormoni sexuali şi construieşte membrane celulare. Colesterolul provenit din alimente nu reprezintă decât 20-25 % din totalul colesterolului existent în corp. Restul de 75-80 % provine din biosinteza lui, efectuată în special în ficat. De fapt, cînd spunem colesterol bun nu este vorba de colesterol nud, ci de lipoproteine care conţin colesterol – în acest caz lipoproteine cu densitate mare (HDL). Colesterolul rău este reprezentat de molecule lipoproteice cu densitate mică (LDL) periculoase, deoarece odată oxidate de către radicalii liberi sunt depuse de macrofage în artere, înfundându-le, provocând infarct miocardic sau accident vascular cerebral (AVC). Majoritatea oamenilor posedă mecanisme compensatorii graţie cărora, chiar dacă exista un consum mai mare de 300 mg colesterol pe zi, acesta nu modifică concentraţia din sânge a lipoproteinelor. Circa un sfert din oameni, însă, nu deţin aceste mecanisme de compensare a aportului de colesterol alimentar şi de aceea ar trebui să consume alimente care nu aduc mai mult de 300 mg colesterol pe zi.

Oul trebuie păstrat, procesat şi consumat respectând anumite condiții, deoarece nerespectarea acestora poate declanşa bacterioze cu Salmonella, Escherichia, Staphylococcus, Proteus. Mai ales în cazul ouălor de rață se întâlneşte infecția cu Salmonella.

Ouăle alterate, provenite din incubarea mai multe zile la 37°C, dar depistate ca nefertile (clocite) pot fi comercializate ca atare sau sub formă lichefiată. Aceste ouă au un potențial crescut de a declanşa toxiinfecții alimentare. De asemenea, ouăle proaspete clasa A nu trebuie să fie spălate înainte de comercializare. Acest proces este aplicat numai ouălor destinate industrializării, care sunt spălate cu apă caldă clorinată şi apoi uscate.

Ouăle de prepeliță

Sunt deosebit de hrănitoare, mai ales atunci când sub obținute de la păsări crescute în sistem ecologic. Sunt, se pare, mai puțin alergene decât ouăle de găină. Se vor consuma de preferință preparate prin fierbere (moi) sau scrob (omletă spartă). Consumul lor în stare crudă poate avea unele riscuri, datorită scăderii absorbției biotinei sau transmiterii unor microorganisme nedorite.

Se pot consuma 1 – 5 ouă pe zi, de către persoanele sănătoase.

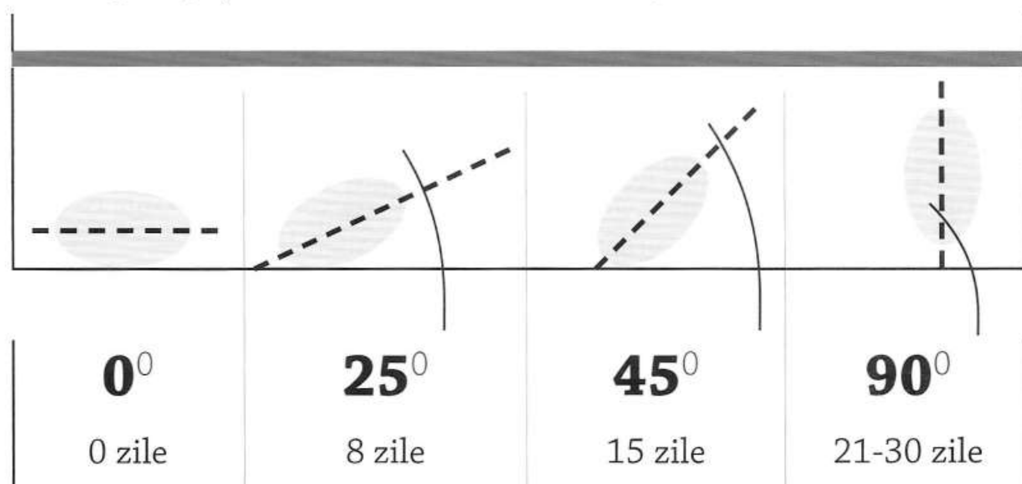
Prospețimea ouălor se apreciază uşor prin introducerea lor într-un vas cu apă cu fundul plat. Astfel, oul proaspăt de până la 4 zile adoptă o poziție orizontală şi stă la fundul vasului. Pe măsură ce oul este mai vechi, poziția sa orizontală tinde să devină verticală, cu camera de aer în partea de sus. Dacă oul este vechi de 7-8 zile, poziția sa în apă este dată de unghiul de 20-25° format de axul mare şi fundul vasului; după 15 zile unghiul devine de 45°, iar la 21 zile unghiul este mai mare de 75° (fig.2. Păstrarea ouălor se face în ambalajul original (cofraje) în frigider la temperatura de + 4° C.

De preferat ar fi să consumăm ouă ecologice, inscripționate cu cifra 0 sau ouă de la găini crescute la sol sau în aer liber (inscripționate cu cifrele 1 şi 2), evitând consumul celor obținute de la găinile crescute la baterie (inscripționate cu cifra 3).

Inscripționarea ouălor se face conform reglementărilor Uniunii Europene. Ouăle de prepeliță ar trebui să fie de asemenea consumate, cu precădere cele crescute în sistem ecologic, fecundate.

În plus oul crud, dacă este așezat pe o suprafață plană și rotit, mișcarea de rotație este frânată imediat. Oul fiert tare, însă rotit, își va continua rotația cu ușurință.

Proba prospețimii ouălor scufundate în apă



Falsificarea mierii de albine

Mierea este produsul natural elaborat de albine (Apis melifera L.) din nectarul florilor sau din secrețiile care provin din părți vii ale plantelor care se găsesc pe acestea, pe care le culeg, le transformă și le combină cu substanțe specifice, înmagazinându-le în fagurii din stup. Mierea se extrage din faguri când aceștia au fost căpăciți pe cel puțin trei sferturi din suprafața lor.

După proveniența ei mierea poate fi:

- *MIERE DE FLORI care la rândul ei se împarte în MIERE MONOFLORĂ, provenită din nectarul unei singure specii de plante sau POLIFLORĂ elaborată dintr-un amestec de nectar provenit de la mai multe specii de plante;*
- *MIERE DE MANĂ obținută prin prelucrarea de către albine a altor părți ale plantei (în afară de flori) sau din secrețiile unor insecte care parazitează plantele - MIERE DE PĂDURE.*

Nu poate fi denumit „miere" orice alt produs care mimează mierea, dar care nu este obținut în exclusivitate de către albine, sau care provine din alte materii prime administrate albinelor (ex: sirop de zahăr, zahăr invertit etc.), în afară de nectar sau mană, chiar dacă acestea au fost metabolizate de către albine și produsul rezultat din acestea a fost depozitat în faguri.

Mierea naturală de albine conține peste 280 compuși, din care predomină glucidele (amestec fructoză-glucoză) și în cantități mici zaharoză, maltoză ș.a.

Mierea conține o serie de macroelemente (potasiu, sodiu, magneziu, fosfor, sulf, clor etc.) și microelemente (fier, cupru, siliciu, galiu, vanadiu, beriliu, argint, zirconiu etc.) necesare funcțiilor metabolice ale omului. MIEREA DE MANĂ are un conținut și mai mare de minerale (de 5-10 ori) față de mierea florală, imprimându-i o culoare mai închisă, o vâscozitate mai mare, gust ușor leșios. Mierea conține substanțe cu efect antiinflamator și vitamine din grupul B, vitamina C, vitamina K.

MIEREA NEÎNCĂLZITĂ conține și o varietate de enzime active de origină vegetală (mierea florală) și de origină animală (mierea de mană).

Datorită prezenței unor microorganisme benefice și a compoziției sale bogate și variate, mierea naturală consumată cu moderație de către persoanele fără contraindicații (ex: diabetici) are o serie de proprietăți dietetico-terapeutice: activitate microbiostatică (frânează dezvoltarea microbilor) și microbicidă (omoară microbii), capacitate antioxidantă (anihilează radicalii liberi) și efect stimulator asupra microflorei intestinale probiotice. Uneori mierea poate fi contaminată cu agenți nedoriți (drojdii Saccharomyces melis, rozei) sau chiar patogeni, cum sunt sporii de Clostridium botulinum periculoși pentru sugari, copii mici.

Mierea favorizează absorbția intestinală a fierului și stimulează dezvoltarea microflorei lactice probiotice. Proprietățile antioxidante ale mierii se datorează, în special polifenolilor (flavonoide, acizi fenolici).

Proprietățile mierii naturale pot varia în limite semnificative în funcție de: speciile de plante și insecte de la care se recoltează, zona geografică, condițiile meteorologice, sănătatea stupului, poluarea zonei de stupărit etc.

Mierea poate fi obținută în sistem AGRICOL CONVENȚIONAL, ECOLOGIC sau DE LA PLANTE MODIFICATE GENETIC, iar acest lucru trebuie adus la cunoștința consumatorilor.

Mierea poate fi ușor falsificată prin metode directe sau indirecte.

Falsificările directe ale mierii

Aceste falsificări pot consta în:

- **adaos de substanțe îndulcitoare naturale**: *zahăr, zahăr invert, sirop de glucoză, siropuri de porumb (care pot fi obținute și din porumb modificat genetic), melasă;*
- **adaos de substanțe îndulcitoare de sinteză**: *zaharina (E-954), aspartam (E-951), ciclamați (E-952), sucraloza (E-955);*
- **adaos de substanțe îngroșătoare**: *amidon, gelatină, clei de oase, pectine, albuș de ou, gume (caruba E-410, guma arabică E-414);*
- **adaos de coloranți**: *caramel (E-150), derivați anilinici;*
- **adaos de conservanți**: *acid salicilic și sărurile lui, acid benzoic și benzoații (E-210 până la E-219);*
- **adaos de neutralizanți**: *carbonați de sodiu (E-500), sodă caustică (E-524);*
- **adaos de polen pentru corectarea spectrului polinic**: *polen recoltat de albine sau recoltat manual;*
- **adaos de corectare a spectrului enzimatic**: *culturi de drojdii, extract de malț.*

Falsificările indirecte ale mierii

Acest gen de falsificare se efectuează **prin hrănirea albinelor cu zahăr, sirop invert, siropuri de porumb, glucoză etc.** *Albina elaborează astfel o „miere" care în mare parte nu provine din polen sau secreții ale plantelor sau insectelor, neavând valoarea biologică a mierii naturale.*

De asemenea mierea nu trebuie să aibă un conținut de antibiotice de uz veterinar mai mare decât cel reglementat în U.E.

Important!

◆ *mierea se păstrează la rece și în locuri ferite de umiditate și lumină solară;*

◆ *mierea nu se păstrează în vase metalice;*

◆ *mierea nu trebuie încălzită peste 40°C;*

Foarte important!

◆ *mierea devine toxică dacă este adăugată în ceai, lapte sau alte alimente înainte ca temperatura acestora să scadă sub 40°C.*

◆ *mierea nu trebuie dată sugarilor.*

Autenticitatea peștelui și fructelor de mare

Peștele de apă dulce sau sărată și fructele de mare, creveți, homari, languste, crabi, scoici, calamari, caracatiță sunt o sursă alimentară cu o valoare nutrițională excepțională. Carnea de pește, în comparație cu cea a speciilor de animale terestre, conține o proteină ușor digerabilă și de calitate superioară, având un conținut scăzut de colagen și echilibrat în aminoacizi.

Grăsimea de pește, mai ales cea a peștilor oceanici din ape reci, nepoluate este extrem de bogată în acidul gras esențial omega 3 indispensabil pentru funcționarea fiecărei celule a corpului, creierului și sistemului nervos și important pentru sănătatea sistemului cardiovascular. Peștele este o sursă bună de vitamine liposolubile A, D și de minerale (zinc, seleniu, iod, cupru). Aceleași caracteristici nutriționale sunt prezente și la fructele de mare.

Peștele se comercializează sub diferite forme: viu, proaspăt, refrigerat, congelat, sărat, afumat, semipreparate, preparate, semiconserve și conserve.

De asemenea se comercializează: întreg, eviscerat, decapitat, filé-uri, rondele.

Peștele și fructele de mare sunt alimente extrem de perisabile, putându-se altera rapid, mai ales atunci când lanțul de frig nu este continuu.

Aprecierea prospețimii, atunci când cumpărăm astfel de produse, este extrem de importantă pentru protejarea propriei sănătăți.

Peștele proaspăt se recunoaște senzorial după:

➔ ***corp:*** *flexibil sau cu început de rigiditate, susținut în mână nu se îndoaie;*

- **ochi:** *limpezi, curați, bombați;*
- **gură:** *închisă;*
- **urechi:** *bine lipite de branhii;*
- **branhii:** *roșii, fără mucozități și miros;*
- **mucus:** *fără miros, în cantitate mică, transparent;*
- **solzi:** *lucioși și bine fixați de corp;*
- **spinare:** *elastică, la apăsarea cu degetul urma dispare repede;*
- **anus:** *retractat, albicios, concav;*
- **mușchi:** *bine atașați de coloana vertebrală și de coaste.*

Peștele alterat se recunoaște după:

- **corp:** *cu semne de putrefacție, evidente, susținut în mână se îndoaie ușor;*
- **ochii:** *adânciți în orbite, tulburi;*
- **gură:** *deschisă puternic;*
- **urechi:** *în poziție ușor îndepărtată de branhii;*
- **branhii:** *cu aspect murdar, cu mucozități, miros de putrefacție;*
- **mucus:** *întunecat la culoare, abundent, miros dezagreabil;*
- **solzi:** *închiși la culoare, se desprind ușor de corp;*
- **spinare:** *neelastică, urma degetului nu dispare, moale;*
- **anus:** *proeminent, colorat în roșu-murdar;*
- **mușchii:** *se detașează ușor de pe coaste.*

Peștii albaștri sunt extrem de valoroși din punct de vedere nutrițional: scrumbia, tonul, sardina, heringul, stavridul ș.a. trebuie să îndeplinească aceleași condiții, prospețimea lor fiind importantă.

Cefalopodele (caracatița, sepia, calamarul) trebuie să aibă culoarea alb-sidefie sau foarte închisă, miros proaspăt de alge marine și rezistență la extragerea tentaculelor.

Crustaceele (homar, crab, languste, creveți) trebuie să aibă suprafața carapacei umedă și strălucitoare, carne fără miros străin, cu miros proaspăt de alge marine, fără nisip, mucus sau alte materii străine.

Scoicile trebuie să aibă carapacea închisă, fără mirosuri străine.

Datorită numărului mare de specii de pești există tendința (mai ales pentru peștii importanți) de a substitui speciile valoroase scumpe cu altele ieftine.

Astfel, speciile de cod pot fi ușor substituite între ele, prezentându-se cele ieftine ca fiind unele mai valoroase. Somonul mai scump poate fi înlocuit cu păstrăvul curcubeu mai ieftin. În cazul somonului afumat, somonul de Pacific valoros, Oncorhyncus, este înlocuit cu păstrăvul de cultură (Salmo salar) provenind din crescătoriile norvegiene, scoțiene.

Crustaceele pot fi imitate de către produsele de tip SURIMI (Novel food) obținute din pește marin mai ieftin în amestec cu lapți, icre, aditivi alimentari (coloranți, gelifianți, emulgatori) și arome.

Se consideră că peștele sălbatic este mai valoros decât cel de cultură, având prețuri mai mari, fiind de aceea substituit cu peștele crescut industrial.

Uneori peștele decongelat și ținut în gheață este vândut ca pește proaspăt, identificarea falsului făcându-se senzorial și prin analize de laborator.

Unii pești sau produse din pește pot fi iradiați/iradiate, descoperirea tratamentului putând fi stabilită numai prin analize de laborator.

Produsele din pește pot fi falsificate prin substituirea speciilor valoroase cu specii comune, peștii sălbatici cu cei de cultură și/sau utilizarea unor aditivi alimentari și a unor ingrediente străine: proteine de origine vegetală și animală, fosfați (E-452), amidon (E-1412 ș.a.), alginați (E-403, 404, 402), conservanți (E-221, E-202), neautorizați sau în cantități mai mari decât cele admise.

Icrele negre (caviar), dar și cele de Manciuria (icre roșii) sunt falsificate prin substituirea lor cu icre negre sau roșii obținute din amestecuri de grăsime și carne de pește cu alte materii prime alimentare colorate cu coloranți sintetici (E-uri).

Icrele de știucă, înainte de a fi utilizate la preparate, vor fi cu atenție examinate pentru a nu fi contaminate cu larve de tenie (Diphyllobotrium latum).

Falsificarea grăsimilor și a uleiurilor

Grăsimile joacă un rol fundamental în menținerea sănătății cu condiția de a fi naturale, de a le prepara corect (fără prăjire/încălzire excesivă), de a le consuma cu moderație și în raporturile fiziologice, pentru furnizarea acizilor grași din toate cele trei categorii saturați, mononesaturați, polinesaturați și în special a celor două serii de acizi GRAȘI ESENȚIALI omega-3 și omega-6, în RAPORTURI DE 1-1 PÂNĂ LA MAXIMUM 1-4.

Criteriile cele mai importante în aprecierea autenticității grăsimilor sunt: originea botanică sau a speciei de animale din care provin, metodele de procesare (procesare la rece sau rafinare cu solvenți), prezența unor compuși neautorizați sau în doze mai mari decât cele admise (esteri, coloranți, antioxidanți).

Una dintre cele mai importante caracteristici ale grăsimilor, mai ales în cazul în care le folosim la prepararea alimentelor prin încălzire puternică (prăjire, coacere, grill), este rezistența acestora la degradarea termică și la care PUNCTUL DE FUMEGARE AR TREBUI SĂ FIE MAI MARE DE 190°C.

Din punct de vedere al consistenței grăsimea, la temperatura camerei, provenită de la diferite specii poate fi încadrată în ordine descrescătoare astfel: seul (vacă, oaie, porc), untul, grăsimea de cal, grăsimea de pasăre, grăsimea de pește fiind cea mai fluidă și având conținutul cel mai ridicat de acizi grași nesaturați.

Uleiul de măsline (cel extravirgin obținut prin presare la rece, bogat în acizi grași benefici sănătății) se găsește într-o mare diversitate sortimentală. Pentru acesta este importantă și identificarea originii sale geografice (de Creta, Spania, Italia etc.), care de cele mai multe ori este protejată.

Pentru sănătate este important să fim siguri ce fel de ulei consumăm din punct de vedere al tehnologiei de obținere: **uleiuri brute sau uleiuri rafinate.**

Uleiurile rafinate pierd în acest proces o serie de substanțe valoroase ca vitamine, antioxidanți suferă modificări ale acizilor grași componenți etc, impurificându-se în același timp cu urme de solvenți și alte substanțe utilizate în proces.

De asemenea, trebuie să cunoaștem și dacă uleiul provine din plante modificate genetic: soia, porumb, bumbac ș.a.

Principalele metode de falsificare a grăsimilor și uleiurilor constau în:

- *substituirea parțială sau totală a uleiurilor și grăsimilor superioare (ulei de măsline, unt) cu uleiuri și grăsimi mai ieftine;*

- *substituirea uleiurilor brute-virgine obținute prin presare la rece, cu cele obținute prin extracție la temperatură și rafinare;*
- *înlocuirea gliceridelor din uleiuri și grăsimi cu lipide modificate chimic prin hidrogenare sau esterificare (margarine);*
- *adaosuri de E-uri (aditivi alimentari) neautorizați sau în cantități mai mari decât cele admise;*
- *utilizarea unor produse provenite din organisme modificate genetic.*

Revenind la uleiul de măsline (care este cel mai falsificat produs gras din lume, reprezentând doar 3% din producția mondială de lipide alimentare) vom accentua că atât de promovatele beneficii pentru sănătate sunt valabile numai dacă se utilizează ulei de măsline extravirgin – AUTENTIC în stare crudă şi nu pentru gătit.

Autenticitatea cerealelor și a produselor derivate din acestea

Cerealele aparțin fam. Gramineae și sunt reprezentate în principal de: grâu, porumb, orez, orz, secară, ovăz, mei, sorg. Cerealele stau la baza fabricării unei game enorme de produse alimentare: pâine, paste făinoase, biscuiți, produse de cofetărie și patiserie, snacks-uri, spirt alimentar și băuturi alcoolice, băuturi dulci (sirop de glucoză, sirop de porumb), amidonuri, dulciuri ș.a.

Grâul este o cereală de bază, însă denumirea lui este generică deoarece cuprinde mai multe cereale.

Identificarea GRÂULUI DUR este importantă pentru stabilirea autenticității

pastelor făinoase de tip spaghetti, care se fabrică exclusiv din grișuri obținute din grâu dur. Cum știm care sunt pastele bune? Simplu: prin fierbere acestea nu se lipesc. Cel mai bine consumăm pastele fierte „al dente", adică între 7 - 12 minute, în funcție de sortiment. Suplimentar, trebuie să găsim pe etichetă grișul obținut din grâu dur ca ingredient principal. Pastele din grâu moale nu au aceeași calitate.

Pastele din grâu dur sunt mai sănătoase, au un index glicemic mai scăzut, un amidon rezistent la digestie, cu un efect de îngrășare mai scăzut (ATENȚIE! dacă sunt asociate corect cu alte alimente!).

Spaghetele pot fi falsificate prin substituirea grișului din grâu dur cu făină de grâu obișnuit.

Orezul

Este cereala cu utilizarea cea mai largă în alimentație, împreună cu grâul și porumbul.

Principalele soiuri de orez aparțin:

- orezului cu bob lung
- orezului cu bob scurt

Dintre aceste soiuri și varietăți cel mai valoros și mai scump este soiul ancestral, indian, BASMATI cu bob lung, ale cărui boabe nu se lipesc la fierbere și are un index glicemic mult mai scăzut decât al orezului cu bob rotund.

Pe lângă acestea, în ultimul timp a început să fie consumat și orezul sălbatic, de culoare brună până la negru, datorită calității lui nutriționale ridicate.

Făina de grâu comun

Din punct de vedere al proprietăților care influențează calitatea pâinii, digestibilitatea, însușirile de panificație, granulozitatea și extracția (făină integrală, neagră, albă) sunt cele mai importante. Se urmărește și stabilirea originii botanice și dacă provine din grâu modificat genetic.

Falsificarea făinii se poate realiza prin amestecare cu:

- *făina altor cereale sau semințe străine: mălai, mazăre, fasole, orez;*
- *făina de grâu comun, în făina de grâu dur;*
- *amidonuri de cartofi, porumb;*
- *substanțe străine sau interzise sau acceptate numai în anumite doze pentru: ameliorarea calității pâinii și altor produse, enzime exogene, emulgatori, agenți de oxidare;*
- *creșterea duratei de păstrare, acidul sorbic și sorbații (E-200, 201, 202, 203), acidul propionic și propionații (E-280, 281, 282, 283);*
- *accelerarea maturării și/sau înălbirii făinii: persulfați, clorul, peroxidul de acetonă, azocarbamida.*
- *făină provenind din soiuri de grâu modificate genetic.*

Astăzi, intoleranța la gluten (celiachia – o maladie autoimună) este descoperită din ce în ce mai mult la copii, dar și la adulți (aici fac din nou o mică paranteză pentru a vă vorbi despre celiachie, deoarece este foarte important!). Cerealele sunt cunoscute ca factori de mediu declanșatori ai maladiei autoimune celiachia (intoleranța la gluten). Diversificarea alimentației sugarilor prea devreme, prin introducerea cerealelor glutenice (grîu, secară, orz, ovăz), determină apariția precoce a manifestărilor clinice ale celiachiei. S-a crezut că celiachia afectează doar perioada copilăriei, însă astăzi se cunoaște că maladia afectează și adulții, mai ales persoanele trecute de 50 de ani. Manifestările clinice ale bolii sunt gastrointestinale (dureri abdominale, vărsături, distensie abdominală, constipație, diaree ca simptom digestiv major). Boala poate îmbrăca și manifestări extraintestinale ca dermatita herpetiformă (Duhring), hipotrofie staturală, hemoragii cutanate și mucoase, hipogonadism și întârzierea pubertății, distrugerea smalțului dinților, osteopenie-osteoporoză, agravarea hepatitelor cronice, artrită, afecțiuni neurologice, epilepsie, manifestări psihice (de la irascibilitate la autism), malabsorb-

ție. În cazul depistării celiachiei singurul tratament eficient constă în eliminarea alimentelor care conțin gluten, chiar în urme. Urme de gluten pot recrea întreg tabloul patologic al bolii. De aceea sugarilor trebuie să li se diversifice hrana începând cu alimente care nu conțin gluten: cartof, cartof dulce, orez. Regimul alimentar sigur pentru suferinzii de celiachie este extrem de greu de realizat, deoarece astăzi sunt alimente care în mod normal nu ar trebui să conțină gluten (ex: paté de ficat, supe de carne la pachet), dar cărora li s-au adăugat hidrolizate vegetale care conțin gluten.

Pâinea – autentificare și falsificare

Pâinea este un aliment obținut din făină, apă, drojdie, sare și poartă denumirea cerealei din care provine făina și a gradului de extracție al acesteia: pâine neagră, semialbă, intermediară, albă, graham etc. Calitatea și tradiționalitatea pâinii depinde și de tehnologia de fabricație, multifazială cu maia sau modernă monofazială cu amelioratori de panificație.

Ca urmare a deprecierii calităților de panificație ale grâului, în ultima vreme se utilizează din ce în ce mai mult amelioratorii de panificație. Adaosul acestor aditivi poate fi considerat ca o acțiune de falsificare, dacă luăm în considerație ca referențial de autenticitate PÂINEA și METODA TRADIȚIONALĂ de obținere a acesteia.

Premixurile pentru ameliorarea calităților de panificație conțin de regulă: făină, spre exemplu graham (pentru acest sortiment de pâine), gluten vital, sare, maia uscată, enzime exogene (amilaze fungice, xilanaze), emulgatori.

Legea permite (și nu e ok!) adaosul următorilor aditivi :

- *oxidanți, pentru modificarea elasticității glutenului: bromat de potasiu, iodat de potasiu, compuși cu clor (dioxid de clor), peroxid de calciu, persulfat de amoniu;*
- *reducători, pentru scăderea elasticității glutenului: cisteina, glutationul, sulfat de sodiu (E-514);*
- *emulgatori și surfactanți: esteri ai sorbitolului (E-491, 492, 493, 494, 495), sucrogliceride (E-474, 473), poliglicerinesteri (E-475, 476), esteri ai propilenglicolului (E-477), esteri ai acidului lactic (E-472b), esteri ai acidului tartric*

(E-472d) cu acizi grași;

- *agenți de îngroșare, gelifiere: guma guar (E-412), guma carruba (E-410), amidon și amidonuri modificate (E-1404, 1420, 1440), gluten, proteine din soia, carboximetilceluloză (E-466);*
- *acidifianți: acid acetic (E-260), acid lactic (E-270), acid fumaric (E-297), acid tartric (E-334);*
- *enzime exogene: amilaze (fungice, bacteriene) proteaze, lipoxigenaza, pentozanaze, amiloglucozidaze;*
- *agenți de înălbire, maturare: carbonat de calciu (E-170), lactat de calciu (E-327), peroxid de benzoil;*
- *conservanți: acid propionic și propionați (E-280, 281, 282, 283), acid sorbic și sorbați (E-200, 201, 202, 203).*

Sucurile de fructe și falsificarea lor

Nutriționiștii sunt de acord că cinci porții de legume și fructe proaspete pe zi sunt necesare într-o dietă echilibrată, diversificată, sănătoasă.

Studiile recente au demonstrat că beneficiile maxime pentru sănătate sunt aduse de fructele integrale (scad riscul de diabet cu cca 18%), în timp ce sucul din fructe crește riscul de diabet (cu ~24%).

Sucul de fructe, prin prelucrare, are un conținut mai scăzut de fibre alimentare, vitamine, antioxidanți, plus că enzimele sunt inactivate, i se adaugă antioxidanți, conservanți, zaharuri, îndulcitori chimici, îngroșători etc.

De asemenea, sucurile de fructe au index și încărcătură glicemică mai mari decât ale fructelor din care au provenit, stimulând suplimentar pancreasul endocrin.

Sucurile din fructe pot fi falsificate prin:

- *diluție cu apă și adaos de îndulcitori naturali: zaharoză, zahăr invert, sirop de porumb (HFCS), sau artificiali: aspartam (E-951), ciclamați (E-952), sucraloză (E-955), acesulfam K (E-950) ș.a.;*
- *adaos de acizi: acid citric (E-330), acid malic (E-296), acid tartric (E-334), acid ascorbic (E-300), acid fumaric (E-297) etc.;*
- *adaos de coloranți naturali sau artificiali: tartrazina (E-102), roșu allura (E-129), caramel (E-150) ș.a;*
- *adaos de aromatizanți artificiali, (în loc de extract de vanilie se adaugă vanilină de sinteză).*

Falsificarea produselor din fructe conservate cu zahăr

În categoria fructelor conservate cu zahăr intră două mari grupuri de produse:

- **produse gelificate**: marmelade, gemuri, jeleuri a căror consistență este dată de gelul format din pectină-zahăr-acid organic.

- **produse negelificate**: magiun, dulcețuri, siropuri ș.a, fără adaos de pectine (E- 440).

Aceste produse pot fi falsificate prin:

- *modificarea raportului fructe-zaharuri, prin reducerea conținutului de fruct;*
- *înlocuirea fructelor scumpe: fructe de pădure, căpșune, cu altele mai ieftine: struguri, mere, pere;*
- *adaosul fraudulos de zahăr, zahăr invert, glucoză, sirop de porumb, melasă, sau a îndulcitorilor de sinteză ciclamați, aspartam, sucraloză, acesulfam K, zaharină;*
- *diluarea cu apă și adaos de coji sau tescovină.*

Falsificarea băuturilor alcoolice

Băuturile alcoolice sunt reprezentate de băuturi care au un conținut mai mare de 1% vol., alcool etilic alimentar, cuprinzând:

- **băuturile alcoolice nedistilate:** vinul, berea, cidrul;
- **băuturile alcoolice distilate**, care la rândul lor cuprind rachiurile naturale și rachiuri industriale (pe bază de adaos de alcool alimentar).

Vinul este băutura obținută exclusiv din fermentația alcoolică completă sau parțială a strugurilor proaspeți, zdrobiți sau nezdrobiți, sau a mustului de struguri proaspăt, iar tăria alcoolică nu poate fi mai mică de 8,5% vol. alc. Băuturile obținute din alte fructe nu pot purta denumirea de vin, ele fiind cidruri.

Autenticitatea vinului și a băuturilor alcoolice pe bază de struguri și vin se stabilește în funcție de:

- originea geografică;
- vârsta vinului;
- soiul viței de vie de la care provine;
- tehnologia de fabricație;
- depistarea manoperelor frauduloase.

Falsificările vinului se pot face prin:

- → *adaos de îndulcitori naturali (zaharoză, sirop de glucoză, sirop de porumb) sau artificiali: aspartam (E-951), ciclamați (E-952), sucraloză (E-955), zaharină (E-954);*
- → *adaos de must concentrat, must desulfitat, zahăr invert, care determină creșterea conținutului de hidroximetilfurfural toxic, cu potențial cancerigen (HMF) de la 2,5 mg/l (în vinul autentic) la peste 300 mg/l.*
- → *adaos de apă în must și vin;*
- → *alcoolizarea, diluarea, glicerinarea și neutralizarea acidității fixe;*
- → *adaos de coloranți naturali (betaina E-162, caroteni E-160a, clorofile E-150, 141, curcumina E-100, caramelul E-150a, 150b, 150c, 150d, oenocianină) sau coloranți artificiali (eritrozina E-127, azorubina E-122, amarant E-123, tartrazina E-102, galben-portocaliu E-110, negru brillant E-151, brun HT, E-155);*

→ *adaos de arome naturale (extract de coriandru, extract de drojdie), arome identic naturale sau artificiale periculoase pentru sănătate;*
→ *amestecarea cu vinuri din hibrizi;*
→ *vin obținut din prelucrarea tescovinei și drojdiei (vin pichet).*

Majoritatea vinurilor conțin sulfiți (E 220 până la E 228) periculoși pentru sănătate!

Autentificarea și falsificarea berii

Definiția berii este: „băutură slab alcoolică nedistilată, saturată natural cu dioxid de carbon cu gust și aromă caracteristice, obținută numai din malț de orz (ce poate fi substituit parțial cu cereale nemalțificate porumb, orez, mei, grâu – în acest caz nu se mai respectă „legea purității berii"), hamei, drojdie și apă". Conform legii purității berii (Germania, anii 1500) aceasta nu poate fi obținută decât din malț, hamei, drojdie și apă.

Principalele tipuri de bere sunt

◆ **berile „ale"**, obținute prin fermentare rapidă, superioară (Stout, Trapist, Porter ș.a.);

◆ **berile „Lager"** fabricate după metoda germană cu fermentație inferioară și îmbătrânire prin fermentare secundară câteva luni la temperaturi scăzute.

◆ apelativul de „bere germană" poate fi atribuit numai **berilor care respectă cerințele LEGII PURITĂȚII BERII.**

Berea poate fi falsificată prin:

→ *adaos de apă sau alcool;*
→ *utilizarea surogatelor de malț (pir-glucoză);*
→ *adaos de îndulcitori naturali (zahăr, dextrine, glucoză) sau artificiali: zaharină (E-954), ciclamați (E-952), aspartam (E-951) etc.;*
→ *utilizarea surogatelor de hamei (pelin, gențiană etc.);*
→ *zaharificarea cu acid sulfuric, extrem de periculoasă datorită contaminării cu arsenic.*

- *adaos de antiseptici și neutralizanți (dioxid de sulf E-220 și sulfiți, acid salicilic, acid boric E-284).*
- *adaos de coloranți – (carameluri E 150 a,b,c,d).*

Falsificarea băuturilor alcoolice distilate

Prin băutură spirtoasă se înțelege lichidul alcoolic destinat consumului uman, cu proprietăți senzoriale specifice și o concentrație alcoolică de minimum 15% vol. (rom, whisky, cognac, romaniac, rachiuri de cereale, brandy, rachiu de fructe, țuica, palinca, ginul, ouzo, lichiorurile, votca).

Falsificarea băuturilor alcoolice distilate se face prin:

- *diluarea cu apă sau cu un amestec de alcool-apă;*
- *substituirea totală sau parțială a rachiurilor naturale din fructe, cereale, cu distilate obținute din materii prime ieftine (melasă) sau cu alcool etilic de origine agricolă sau obținut prin sinteză din petrol (extrem de toxic, fiind contaminat cu metale grele, mercur);*
- *adaosul de îndulcitori, coloranți, aromatizanți și a altor aditivi neautorizați sau în cantități mai mari decât cele legale.*

Falsificarea cafelei

Principalele tipuri de cafea sunt cafeaua arabică (Coffea arabica L.) și cafeaua robusta (Coffea canephora P, Forehner).

Cafeaua poate fi falsificată prin:

- *adăugare de substanțe sau prin lustruire în vederea conferirii unui aspect caracteristic cafelei de calitate;*
- *decafeinizare, adaos de boabe false, colorate artificial;*
- *ungerea boabelor cu uleiuri, gelatine, soluții de zaharoză;*
- *cafeaua prăjită și măcinată sau extractele de cafea (instant) se falsifică prin substituire cu cicoare, malț, năut, cereale, amidon, caramel, boabe de soia, coji de boabe de cafea, mazăre, fasole, smochine, sfeclă de zahăr, zahăr caramel etc.*

Cafeaua poate fi contaminată cu micotoxine și cu metale grele toxice, cancerigene (cadmiu, cupru).

Cacao falsificată

Untul de cacao și pudra de cacao

Cacaoa se obține din boabele de cacao prin fermentare și prelucrare fizică până la stadiul de pudră. Untul de cacao este componentul cel mai important și, după extragerea acestuia, se macină turtele obținându-se:

- **pudra de cacao naturală:** împreună cu untul de cacao se folosește la fabricarea ciocolatei veritabile;
- **pudra de cacao alcalinizată:** destinată consumului casnic.

Untul de cacao de calitate inferioară poate fi vândut fraudulos drept unt de cacao de calitate superioară, sau parțial substituit cu alte grăsimi. Untul de cacao de calitate superioară se obține prin presare la rece, în timp ce untul de cacao inferior se obține prin extracție cu solvenți.

Datorită creșterii sensibilității arborelui de cacao la boli și dăunători se pune în prezent problema existenței untului și pudrei obținute de la planta de cacao modificată genetic.

Falsificarea pudrei de cacao se poate face prin:

- *adaos de spărturi sau resturi de boabe de cacao;*
- *adaos de arahide și coji de migdale, de alune turcești;*
- *amidon, dextrine, făină de roșcove, soia;*
- *substituirea untului de cacao cu grăsimi străine.*

Înlocuitorii untului de cacao utilizați cel mai frecvent în industria de panificație și a produselor zaharoase sunt:

- *aditiv CBE (cocoa butter equivalents);*
- *margarinele (uleiuri hidrogenate, interesterificate);*
- *aditiv CBR (cocoa butter replacers) – ciocolata obținută are o aromă de ciocolată mai puternică decât cea autentică;*

→ *aditiv CBS (cocoa butter substitutes) – poate înlocui total untul de cacao în produsele de ciocolată și de cofetărie.*

Falsificarea ciocolatei

Ciocolata este produsul zaharos obținut din masa de cacao (min. 70%), unt de cacao, zahăr și diferite adaosuri (lapte, alune, nuci etc.).

Ciocolata albă conține doar unt de cacao, nu și pudră de cacao.

Ciocolata neagră are densitate energetică ridicată, ~530 Kcal%, lipide totale 34 g%, glucide disponibile 42%, fier 5 mg%, calciu 50 mg%, potasiu 300 mg%, fosfor 186 mg%, zinc 1,3 mg%, vitamina B1 0,07 mg%, vitamina B2 0,07 mg%, niacina 0,6 mg%, vitamina B6 0,03 mg%, acid folic 12 µg%, vitamina E 1,44 mg%, alcaloizi teobromină, cafeină 1,5%.

Ciocolata se falsifică prin:

→ *adaos de substanțe grase străine sau substituirea totală a untului de cacao, în special margarine cu grăsimi hidrogenate sau grăsimi vegetale solide;*

→ *adaos de amidon (bobul de cacao conține circa 17% amidon), făină de castane, dextrine;*

→ *adaos de gume sau gelatine.*

Falsificarea ceaiului

Ceaiul din CAMELLIA SINENSIS

Ceaiul verde împreună cu cel negru și oolong obținut din frunzele arbustului Camellia sinensis este, după apă, cel mai consumat lichid din lume.

Ceaiul verde se obține din frunze nefermentate, iar ceaiul negru din frunze fermentate și uscate. Ceaiul oolong se obține din frunzele supuse unui tratament intermediar între cel verde și cel negru. Ceaiul conține, ca și cafeaua și cacaoa, metilxantine, teină (cafeină), teofilină și teobromină cu efect neuroexcitant. De asemenea, ceaiul este bogat în polifenoli cu activitate puternic antioxidantă.

Falsificarea ceaiului se face prin:

- *substituirea unui ceai de calitate superioară cu unul inferior;*
- *utilizarea ceaiului epuizat în principii active, după obținerea extractului de ceai;*
- *substituirea cu frunzele altor plante;*
- *adaos de coloranți naturali sau artificiali;*
- *adaosul de aromatizanți naturali sau sintetici.*

Falsificarea condimentelor

Piperul

Fruct al plantei Piper nigrum L. originar din India, care poate fi falsificat prin:

- *amestecarea cu boabe străine sau contrafăcute;*
- *amestecarea piperului măcinat cu semințe de papaia, pudră de sâmburi de măsline, nuci, cereale, boabe de ienupăr etc.*

Piperul decontaminat prin iradiere poate fi identificat de asemenea prin metode specifice.

Piperul poate fi contaminat cu micotoxine.

Oțetul și falsificarea lui

Oțetul alimentar se obține numai prin fermentația acetică a vinului, rachiului de fructe, alcoolului etilic agricol, putând avea concentrații de acid acetic cuprinse între 3 și 12%, alcool metilic max. 0,05 g% ml (specific numai oțetului de fermentație).

Oțetul balsamic este un produs special obținut prin fermentația mustului de struguri și învechire îndelungată 5-12 ani, în butoaie de stejar.

- *Falsificarea cea mai întâlnită a oțetului alimentar constă în diluarea cu apă sau prin adaosul de acizi minerali sau organici, coloranți, condimente, aromatizanți.*

Este interzisă obținerea oțetului prin diluarea acidului acetic glacial de sinteză (fabricat prin distilarea uscată a lemnului).

prelucrarea casnică și industrială a alimentelor

Chiar dacă pare dificil, iată ce trebuie să știm (știu, adeseori mă repet, însă asta numai pentru a încerca să vă fac să înțelegeți importanța celor de mai jos).

*Pentru a rămâne sănătos și pentru a lupta eficient împotriva bolilor, organismul nostru are nevoie de peste **50 de nutrienți esențiali**, care nu pot fi fabricați de corpul nostru, singurul mod de a-i procura fiind din alimente.*

Acești nutrienți esențiali sunt:

◆ ***nouă aminoacizi (constituienți ai proteinelor)***: *izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofanul, valina, histidina;*

◆ ***cinci vitamine liposolubile (absorbite cu grăsimile acestea fac***

rezerve în corp): vitamina A (retinol), vitamina D (calciferol), vitamina E (tocoferol), vitamina K (fitonadiona), vitamina F (acizii graşi esenţiali omega 3, omega 6);

◆ *zece vitamine hidrosolubile, grupul B (absorbite cu apa nu fac rezerve în corp): vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (niacina), vitamina PP (nicotinamida), vitamina B5 (acid pantotenic), vitamina B6 (piridoxina), vitamina B9 (acid folic), vitamina B12 (cianocobalamina), vitamina C (acid ascorbic), vitamina H (biotina);*

◆ *doi acizi graşi esenţiali: seria omega-3 şi seria omega-6;*

◆ *douăzeci şi două de minerale esenţiale: calciu, magneziu, fosfor, potasiu, sodiu, sulf, fier, zinc, cupru, mangan, crom, seleniu, cobalt, fluor, iod, molibden, siliciu, bor, electroliţi (3).*

Pe lângă aceşti nutrienţi esenţiali, organismul are nevoie de macronutrienţi proteine (cu rol de reconstrucţie, de formare a anticorpilor, hormonilor, enzimelor metabolice şi digestive ş.a.), glucide (rapide-zaharuri, lente-amidon, fibre alimentare) cu rol energetic şi lipide (grăsimi cu rol energetic, dar şi funcţional, construirea membranelor celulare, sinteza hormonilor steroizi, colesterol, săruri biliare). Dar, pentru o funcţionare fiziologică corectă, corpul nostru are imperioasă nevoie de enzime alimentare care provin numai din alimentele vii legume şi fructe crude (încălzirea peste 40°C distruge enzimele).

Vitaminele hidrosolubile şi fitonutrienţii (antioxidanţi, fitoestrogeni, etc.) se găsesc în principal în legumele şi fructele colorate, crude şi se inactivează rapid la căldură, lumină şi în prezenţa aerului (oxigenului).

Prin urmare, nu este suficient să ne asigurăm o alimentaţie echilibrată şi diversificată. Pentru a consuma alimente şi feluri de mâncare sănătoase trebuie să învăţăm în primul rând cum să alegem materiile prime: carne, lapte, ouă, brânzeturi, grăsimi animale şi vegetale, glucide (rapide-zaharuri, lente-amidonoase), făină, orez, cartofi, leguminoase (fasole, mazăre, soia), legume, fructe, apă. După ce am ales cele mai nutritive şi naturale materii prime va trebui să cunoaştem modul lor de preparare şi consum pentru a păstra cât mai intactă valoarea nutritivă a fiecăruia, pentru a asocia corect componentele în felurile de mâncare şi felurile de mâncare între ele, pentru a le prepara după metode corecte, care să nu permită degradarea nutrienţilor sau generarea de substanţe toxice.

De preferat ar fi să utilizăm pentru prepararea felurilor de mâncare materii prime provenite din agricultura ecologică, din flora și fauna sălbatică, din zone nepoluate. Acestea sunt mai puțin poluate cu metale grele, reziduuri de pesticide și îngrășăminte chimice, antibiotice, hormoni, dioxine ș.a. Mai mult, alimentele ecologice au și o densitate nutrițională mai înaltă, în special în fitochimicale (antioxidanți naturali, fenoli, lignani, antociani etc.) extrem de utile pentru sănătate și prevenirea bolilor.

Animalele, păsările de preferat din rase mai primitive crescute în sisteme mai apropiate de cele naturale (pe sol, în aer liber) și hrănite cu furaje cât mai naturale au o compoziție mai sănătoasă a cărnii, acumulează mai puține grăsimi saturate nocive și mai mulți acizi grași esențiali benefici și într-un raport care le recomandă pentru un consum sănătos.

Trebuie să învățăm să cumpărăm ingrediente sănătoase pentru a găti alimente sănătoase!

V-am învățat mai sus cum să citiți etichetele și cum să cumpărați cele mai bune alimente. V-am spus că fructele și legumele trebuie consumate în sezonul specific, de apariție a fiecăreia, recoltate din zonele apropiate, la coacere deplină, atunci când au cea mai pronunțată savoare și cele mai intense culori, dar și cea mai mare densitate de vitamine, minerale, fitonutrienți.

Pentru a prepara feluri de mâncare sănătoase și gustoase ingredientele trebuie să fie proaspete și de calitate – **de aceea vom face aprovizionarea de 1 – 2 ori pe săptămână, pentru a evita depozitarea și deteriorarea acestora**. Citirea corectă a etichetelor este și în acest caz necesară și dacă nu există etichete trebuie să obțineți informații mai amănunțite de la vânzători referitoare la proveniența ingredientelor și alimentelor cumpărate.

Alimentele congelate nu se vor decongela, vor fi cât mai repede transportate acasă și depuse în frigider imediat, în compartimentul de congelare (-18°C) până la preparare. Alimentele congelate nu se vor decongela-recongela. Legumele și fructele

vor fi pregătite și porționate în doze potrivite pentru o singură folosire. Astfel, legumele congelate vor fi adăugate la sfârșitul preparării mâncării, direct, în stare congelată. Carnea, va fi de asemenea porționată pentru a fi utilizată fără decongelare. Dacă nu se respectă acestea, la decongelare sucul celular bogat în nutrienți se va pierde, iar mâncarea va avea o valoare nutritivă scăzută. Extractul de carne concentrat stimulează secreția sucurilor digestive, a hormonilor și enzimelor. Conține însă o cantitate mare de purine, contraindicate suferinzilor de gută sau celor cu alte afecțiuni metabolice.

Rețetele de preparare a felurilor de mâncare trebuie să fie cât mai simple, cât mai naturale. Alimentele sofisticate, care conțin multe ingrediente, sosuri, sunt în general indigeste, dezechilibrate nutrițional, cu densități energetice mari (500–800 Kcal pe porție). Astfel de alimente ne vor face supraponderali, obezi, iar în final ne vor îmbolnăvi tocmai de maladiile civilizației moderne: hipertensiune, colesterol mărit, boli de inimă, diabet de tip 2, cancere, maladii neurodegenerative (Alzheimer, Parkinson).

Legumele și fructele trebuie consumate de preferință din zone apropiate și în sezonul lor de apariție, în stare crudă și integrală fără a le curăța de coajă (după caz), fără a le transforma în sucuri și fără a le trata termic puternic. Atunci când legumele trebuie preparate termic se va prefera fierberea în vapori de apă, sau în puțină apă, câteva minute în oala sub presiune, înăbușite și în nici un caz nu se vor utiliza cuptoarele cu microunde. Apa rezultată de la fierberea legumelor nu se va arunca, dacă legumele și fructele sunt ecologice, ci se va folosi la prepararea sosurilor, supelor, deoarece conține încă minerale și vitamine biodisponibile, active.

Cum alegem vasele de gătit?

Pentru a găti sănătos și pentru a păstra cât mai mult din valoarea biologică a ingredientelor trebuie să folosim instrumente de gătit potrivite și performante, compatibile cu alimentele.

Se vor prefera instrumentele confecționate din ceramică, sticlă, oțel inoxidabil alimentar, fontă smălțuită. Se vor evita cele din aluminiu, folia de aluminiu, cupru, cu acoperire de teflon de slabă calitate sau cu smalțul deteriorat. Vasele de bună calitate sunt igienice, permit prepararea hranei fără folosirea grăsimilor și, în același timp, încălzesc rapid, repartizând căldura pe toată suprafața de gătire. Întotdeauna se vor

respecta instrucțiunile de utilizare ale acestor instrumente pentru a nu le deteriora suprafețele de contact cu alimentele și pentru a nu le supraîncălzi, deoarece pot elibera substanțe toxice.



Iată câteva din aceste instrumente:

Dispozitivul de fierbere în vapori de apă

Constă din mai multe vase suprapuse, perforate, așezate peste un vas în care se pune apa. Apa prin încălzire va degaja vapori, care vor trece prin perforații spre vasele suprapuse unde întâlnesc alimentele (legumele, carnea), care astfel vor fi preparate menajant cu păstrarea maximă a nutrienților în stare activă.





Wok-ul

Instrument de gătit de origine asiatică, de forma unei tigăi cu fundul mic, care permite amestecul uniform și rapid al legumelor, cărnii, peștelui, porționate în bucăți mici. Modul de preparare la wok permite utilizarea unei cantități mici de grăsime și necesită un timp redus de gătire, menajând nutrienții din alimente.

Grătarul

Ei, aici e aici. Știu că atac un subiect tabu la români, însă va trebui să o fac, deoarece la noi „ a merge la grătar" a devenit sport național.

Deci, iată adevărul despre mâncarea pregătită la grătar: în funcție de modul în care se generează căldura, grătarul poate reprezenta un mod sănătos sau periculos de pregătire a alimentelor.

Dacă sub grătar vom avea foc direct, atunci grăsimea scursă din carne se va aprinde și va genera substanțe cancerigene. Și asta ca „bonus", pentru că numai prin arderea cărbunilor se generează substanțe extrem de toxice, care odată cu fumul contaminează și alimentele.

Grătarul indicat este construit din două piese suprapuse, la care căldura nu se află sub alimente, ci excentric (gratarul care se pune pe aragaz). De asemenea, grătarele verticale, la care căldura vine din lateral (ca la cele stradale la care se prepara shawor-

ma sau kebab) sunt indicate pentru acest mod de gătire. Grătarele din fontă masivă acoperită, la care focul deschis nu vine în contact cu alimentele, sunt de asemenea potrivite.

Cuptorul cu microunde

Este un instrument îndrăgit în special de tinerii ocupați, dar nu preocupați de propria sănătate. De ce este îndrăgit? Simplu – pentru că permite încălzirea rapidă a mâncării devitalizate, nesănătoase, industriale de tipul „ready to eat", ușurând și scurtând incredibil timpul de preparare al hranei.

Dar, în același timp scurtează dramatic și timpul pînă ajungem la medic!

De ce? Pentru că ar trebui să conștientizăm că simpla încălzire a alimentelor în cuptorul cu microunde nu se face natural, ca în cazul căldurii generate de radiația infraroșie prin arderea lemnelor, gazului sau rezistențelor electrice.

Și să vă mai spun ceva ce nu știați!

CUPTORUL CU MICROUNDE ESTE „STRĂNEPOTUL" RADARULUI! DA, AL RADARULUI!

Să vă explic: acesta generează un câmp electromagnetic a cărui polaritate se schimbă de miliarde de ori pe secundă. Alimentele conțin apă (iar ceea ce urmează mai departe va fi mai pe înțelesul celor cărora le-a plăcut fizica la școală.) Apa este un dipol, un mic magnet, cu un pol minus și unul plus. Când cuptorul se polarizează negativ atrage polul pozitiv al moleculei de apă și invers. Acest lucru face ca molecula de apă din aliment să oscilize în jurul axei sale cu frecvența emisă de magnetronul cuptorului (acesta este inima cuptorului), adică de miliarde de ori pe secundă. Se produce, astfel, o puternică frecare a moleculelor de apă care se încălzesc dar, atenție, în același timp afectează chimic profund structura alimentelor, alterând glucidele, lipidele, proteinele, vitaminele, antioxidanții, enzimele etc. Acestea nu-și mai pot îndeplini funcțiile nutritive. Rezultă alimente încălzite, dar devitalizate, nehrănitoare. Mai mult, anumiți compuși extrem de toxici pot fi scoși din recipientele folosite (ex: din sticle de biberon sau boluri din policarbonat se extrag substanțe cancerigene precum bisfenolul A, iar din PET, ftalații).

Cuptorul nu încălzește decât obiectele care conțin apă și cu atât mai mult și mai repede cu cât conțin apă mai multă. De aceea, când introduceți un aliment, o pulpă de pui cu os spre exemplu, în cuptor, încălzirea se va face instantaneu în toată masa pulpei, dar valorile atinse nu vor fi aceleași în toate zonele pulpei de carne. Astfel, lîngă os și în os temperatura va fi mai mică decât în alte zone care conțin mai multă apă.

Încălzirea neomogenă și crearea de gradienți termici este periculoasă, deoarece unele bacterii patogene nu vor fi distruse, existând riscul de a ne îmbolnăvi.

Utilizând numai microundele nu vom putea pregăti, spre exemplu, un pui la cuptor rumenit, suculent, savuros, așa cum se întâmplă la cuptorul cu infraroșii. De ce? Pentru simplul fapt că încălzirea deodată în toată masa alimentului nu permite formarea unei cruste exterioare alcătuită din proteine și zaharuri, care să protejeze pierderea apei, aromelor, sucurilor. În final, rezultă un pui uscat, fără culoarea rumenă, ci deschis la culoare, fără suculență, aromă, savoare. De neconsumat și devitalizat.

Atenție!

Oul în coajă pus la fiert în cuptorul cu microunde (din motivele expuse mai sus) explodează!

Datorită transformărilor nenaturale ale alimentelor în cuptorul cu microunde ar fi de dorit să renunțați la „serviciile" lui, mai ales că uneori, datorită unor defecte de etanșare, microundele pot părăsi incinta cuptorului afectându-i pe cei care stau în apropierea lor.

Cuptorul cu microunde sporește poluarea electromagnetică împreună cu alte bunuri electrocasnice, ceea ce reprezintă un factor de risc în plus pentru sănătatea noastră.

Alt aspect este acela că s-au elaborat tot felul de mâncăruri special proiectate pentru a fi preparate sau încălzite la cuptorul cu microunde. Deseori, în compoziția acestora sunt utilizați aditivi alimentari, arome artificiale, grăsimi nesănătoase, sare, sau zahăr în cantități mari.

Pentru sănătatea dumneavoastră, dar mai ales a copiilor dumneavoastră, evitați utilizarea cuptorului cu microunde atât la prepararea, cât și la încălzirea alimentelor.

Oala sub presiune

Se vor utiliza numai acele oale sub presiune fabricate din oțeluri inoxidabile alimentare (nu se vor folosi oalele sub presiune fabricate din aluminiu) și care permit o repartiție rapidă și omogenă a căldurii. Temperatura din oala de presiune depășește



100°C, reducând timpul de preparare la câteva minute, cu efecte pozitive asupra păstrării calității nutritive a alimentelor. Oala fiind sub presiune se vor respecta măsurile de manipulare în siguranță, pentru a se evita accidentele. Oala sub presiune permite utilizarea unei cantități mici de apă (care împiedică degradarea nutrienților), doar cât să acopere alimentele. Această apă va fi folosită pentru prepararea sosurilor, supelor, ciorbelor etc, fiind bogată în nutrienții extrași din carne sau legume, amintind din nou: numai dacă alimentele sunt ecologice.

Folia antiadezivă pentru copt și pergamentul

Nu se vor utiliza folii din aluminiu. Vor fi preferate foliile antiadezive, care permit prepararea hranei fără a utiliza grăsimi și pergamentul.

Alte instrumente de gătit:

Vasele (tigăi) de teflon, sticlă de jena, cele de fontă (tuci), dacă sunt cumpărate de la producători consacrați pot fi la fel de bine utilizate.

Nu utilizați veselă din aluminiu, deoarece în contact cu alimentele eliberează aluminiu elemental, neurotoxic, asociat cu maladia Alzheimer. De asemenea, vasele din alamă sau cupru nu sunt indicate, putând ceda alimentelor săruri foarte toxice.

Concluzie

Cele mai sigure sunt ustensilele confecționate din oțel inoxidabil alimentar, fontă, ceramică, sticlă termorezistentă.

Păstrarea alimentelor în stare proaspătă

Frigiderul este instrumentul modern de păstrare în stare proaspătă a alimentelor. Utilizarea acestuia însă trebuie făcută respectând regulile de igienă, temperaturile și timpii de conservare caracteristici.

Frigiderele au de regulă două zone de depozitare cu temperaturi diferite:

◆ **zona de refrigerare**, în care temperatura trebuie să fie în permanență mai mică de +4°C, în caz contrar alimentele preparate se pot altera, deoarece unele micro-

organisme devin active la temperaturi mai ridicate; asigură o păstrare de 2 – 7 zile în funcție de produs;

◆ **zona de congelare**, în care temperatura trebuie să fie în permanență mai mică de -18°C; la temperaturi mai ridicate alimentele se pot decongela și altera. Asigură o păstrare între 3 și 24 luni, în funcție de aliment.

O condiție esențială pentru păstrarea alimentelor în parametri de siguranță, evitând deteriorarea și alterarea lor, este aceea de a verifica în permanență temperaturile de refrigerare (maxim +4°C) și congelare (minimum -18°C). Unele frigidere sunt prevăzute și cu afișarea digitală a acestor temperaturi și cu sisteme de avertizare sonoră în cazul unor defecțiuni sau exploatări necorespunzătoare.

Orice aliment congelat nu se va recongela, deoarece înmulțirea microbiană se reia cu rapiditate, alimentul devenind periculos.

Pe lângă această condiție esențială de a păstra temperaturile prescrise, frigiderul trebuie periodic dezghețat-decongelat și igienizat.

În compartimentul de refrigerare alimentele vor fi depozitate conform indicațiilor existente, în așa fel încât fructele, legumele, hrana preparată, carnea și produsele din carne, ouăle, untul să fie stocate în zonele indicate și în nici un caz amestecate unele cu altele.

Carnea proaspătă nu va fi pusă niciodată deasupra legumelor și fructelor, pentru a evita contaminarea încrucișată. Alimentele gătite nu se vor amesteca cu materiile prime (fructe, legume, carne).

Dacă nu se respectă aceste indicații alimentele se pot contamina unele de la altele, se pot degrada și altera, reprezentând grave pericole pentru sănătate.

Alimentele tratate UHT (Ultra High Temperature), sau mai bine zis laptele și sucurile de fructe, dacă nu sunt consumate după desfacere vor fi depozitate în compartimentul de refrigerare și consumate în maximum două zile. Cutiile de conserve desfăcute nu se vor păstra în frigider, ci vor fi consumate sau utilizate integral în prepararea mâncărurilor.

Important! Toate alimentele obținute în casă, pentru a-și păstra calitățile nutriționale ridicate, în comparație cu alimentele industriale, vor fi preparate în cantitățile necesare pentru o zi și în mod accidental vor fi păstrate în frigider încă maximum o zi.

Atenție!

Legumele congelate (ready to prepare) își păstrează mai bine vitaminele (în special vitamina C) decât legumele proaspete păstrate mai multe zile în frigider.

Alimente afumate

Să vorbim puțin și despre **alimentele afumate** (afumarea fiind o altă metodă de păstrare a alimentelor utilizată atât pentru creșterea conservabilității, cât și pentru îmbunătățirea unor caracteristici senzoriale precum miros, gust, aromă, culoare).

Îmi dau seama că tuturor ne place o cărniță afumată, fie de pui, porc sau pește, însă v-ați întrebat vreodată dacă un aliment afumat este sănătos sau nu? Știți să faceți diferența dintre un aliment afumat sănătos și unul toxic?

Din punct de vedere fizico-chimic, fumul reprezintă un aerosol rezultat din arderea incompletă a lemnului sub diferite forme (așchii, rumeguș). Mediul dispers al acestui aerosol este constituit din aer, gaze necondensabile (O2, CO2, N, H2) și vapori, inclusiv cei de apă. Faza dispersată a fumului este alcătuită din compuși organici sub formă de microparticule condensate lichide și microparticule solide (funingine, cenușă).

Compoziția fumului este complexă, variind în funcție de calitatea lemnului folosit și de modul de obținere al acestuia.

Afumarea are o serie de efecte asupra cărnii și preparatelor din carne, acționând asupra caracteristicilor organoleptice, bacteriologice, fizico-chimice și favorabile sănătății:

- *acțiune bactericidă indusă de fenolii și acizii fumului, în special asupra tulpinilor de Escherichia coli și Bacillus sp.;*

- *acțiune antioxidantă, datorată fenolilor care anihilează radicalii liberi, protejând grăsimile de oxidare (râncezire);*
- *acțiune de îmbogățire a aromei preparatelor;*
- *acțiune de colorare a produsului alimentar.*

În timpul procesului de afumare se produc modificări importante din punct de vedere fizico-chimic, bacteriologic și organoleptic:

- *cantitatea de nitriți scade cu aproximativ 25% față de nivelul inițial;*
- *scade PH-ul produsului;*
- *crește suculența și frăgezimea produsului prin umflarea și înmuierea colagenului din țesutul conjunctiv;*
- *culoarea produsului devine roșu-cărămizie, plăcută;*
- *scade masa produsului cu 6 – 12% prin pierderea apei.*

Cu toate aceste modificări favorabile ale conservabilității și caracteristicilor senzoriale, alimentele afumate PREZINTĂ SERIOASE RISCURI PENTRU SĂNĂTATE, în special datorită substanțelor generate la producerea fumului. Cele mai toxice și periculoase substanțe din fum sunt dioxinele și hidrocarburile policiclice. Pe lângă acești principali compuși periculoși din fum și alimentele afumate sau preparate la grătarul cu foc direct și celelalte componente ale fumului sunt toxice, sinergizând cu dioxinele și hidrocarburile aromatice policiclice.

Afumatul corect

Străbunii noștri afumau în anotimpul rece produsele din carne în pod, pe bețe, fumul de la soba de încălzire ieșind direct în acest spațiu.

În zonele de deal-munte se foloseau pentru încălzire lemne de esență tare – fag, stejar – care prin ardere dădeau un fum bun pentru acest scop (mai bine zis fumul era rece și destul de rarefiat, podurile fiind mari și ne-etanșe). Acest mod de afumare era unul acceptabil.

Astăzi, afumatul în pod poate deveni extrem de periculos!

Atenție!

Nu puneți pe foc decât lemne!

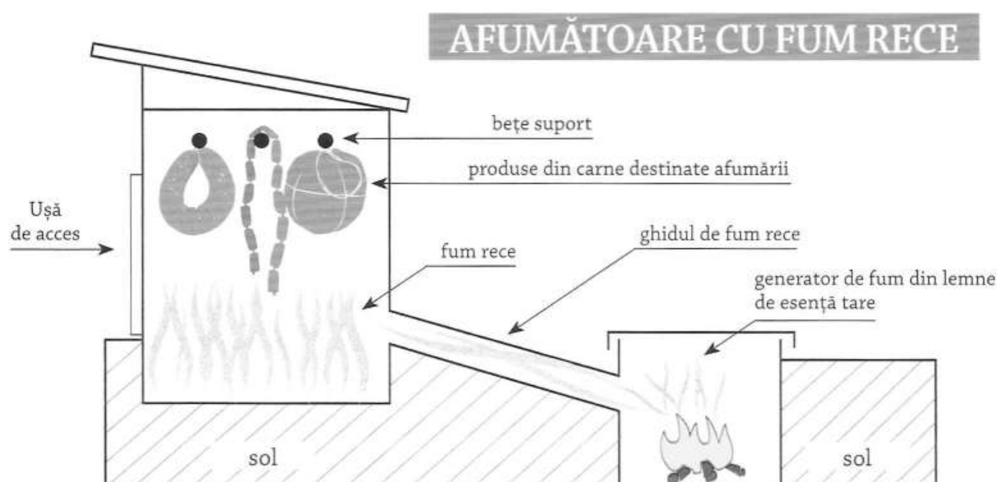
Nu ardeți cărbuni sau, și mai rău, plastice sau cauciucuri de mașini, deoarece generează extrem de toxicele dioxine.

În prezent este utilizată și o altă metodă – cea a afumătorii postată în curte. O astfel de afumătoare (un fel de cușcă în care se face foc) generează prea multă căldură, determinând scurgerea și arderea grăsimii din preparatele de carne aflate deasupra. Acest fum cald nu este indicat deoarece, chiar când se folosesc esențe potrivite de lemn – fag, stejar – rezultă cantități mai mari de compuși cancerigeni (hidrocarburi policiclice aromate, benz-pireni ș.a.).

Afumarea se poate face cu rezultate mult mai bune și mai puțin periculos în AFUMĂTORI CU FUM RECE obținut într-un focar plasat în afara incintei de afumare. Fumul produs în acest focar este colectat și adus printr-o țeavă în incinta de afumat.

De recomandat ca afumarea să se facă moderat, atât cât este necesar pentru a obține un gust bun, o culoare atrăgătoare și o conservabilitate crescută.

Nu exagerați, totuși, cu consumul de alimente afumate (mai ales cele afumate necorespunzător, inclusiv în gospodărie)!



Reguli de gătit sănătos
Alegerea ingredientelor de bază utilizate în prepararea mâncărurilor

Pentru prepararea unor feluri sănătoase, dar și savuroase de mâncare, alegerea, combinarea și dozarea ingredientelor de bază are o importanță decisivă, inclusiv pentru digestibilitatea produsului final.

Grăsimile

Vor fi alese în funcție de: echilibrul de acizi grași esențiali, rezistența la încălzire (PF-punct de fum), conținutul în acizi grași saturați, conținutul în acizi trans, hidrogenate, interesterificate, colesterol, rafinate, presate la rece.

Nu există o grăsime ideală, alimentară. Această grăsime alimentară ar trebui să conțină 1/3 acizi grași saturați, 1/3 acizi grași mononesaturați (omega-9), 1/3 acizi grași polinesaturați (omega-3 în raport de 1:4 cu omega-6). Dar, în decursul unei zile am putea consuma astfel de grăsimi având componentele enunțate și în raporturile fiziologice.

Deci, iată ce putem consuma zilnic:

20 g acizi grași saturați proveniți din unt, grăsime de pasăre, slănină;

20 g acizi grași mononesaturați din ulei de măsline;

15 g acizi grași polinesaturați, omega-6 proveniți din uleiul de floarea-soarelui;

5 grame acizi grași polinesaturați, omega-3 proveniți din ulei de in, cânepă presat la rece, pește gras sau suplimente alimentare,

... fără a depăși însă un aport caloric mai mare de 25% din totalul zilnic caloric.

Vom prefera grăsimile bune, bogate în acizi grași esențiali și având un echilibru corect (omega 3, 1 parte la 2 - 4 părți omega 6), lipsite de colesterol și cu un conținut mai scăzut de acizi grași saturați.

Astfel de grăsimi sunt:



◆ **uleiurile vegetale** de măsline, in, cânepă, rapiță-canola, soia;

◆ **grăsimile vegetale**: ulei nehidrogenat de palmier, unt de arahide. Mai puțin echilibrate în cei doi acizi grași esențiali sunt uleiurile de floarea-soarelui (au un mare exces de acizi grași omega 6, pro-inflamatori), șofrănel, germeni de porumb, sensibile la râncezire.

◆ **grăsimile animale**: untul (ghee), seul, untura sunt bogate în acizi grași saturați aterogeni (produc maladii cardiovasculare), colesterol (dislipidemii), dar au rezistență la încălzire (PF-punct de fum peste 180°C) și râncezire. Se pot consuma cu moderație de persoanele sănătoase, active.



◆ **grăsimile artificiale**: grăsimi hidrogenate, parțial hidrogenate, acizi-trans, grăsimi interesterificate (margarine, shorthening). **Aceste grăsimi ar trebui să fie evitate din orice rețetă de preparare în casă a alimentelor.**

Grăsimile au cea mai mare densitate calorică (9 Kcal/g), fiind nutrienții care alcătuiesc rezervele energetice ale corpului (țesut adipos), putând avea efecte benefice sau nocive pentru sănătate, în funcție de originea și compoziția lor, dar și de modul în care sunt utilizate în hrană: pentru salate, la înăbușire, la prăjire în diferite rețete și combinații cu alți nutrienți.

Uleiul de măsline extravirgin autentic, datorită bogăției lui în polifenoli, vitamina E și alte substanțe biologic active, deși este rezistent la prăjire (PF peste 190°C) nu este indicat a fi folosit în acest mod deoarece substanțele valoroase din el se distrug. Deși prăjirea ar trebui sistematic evitată, uleiurile rezistente sunt cele de palmier sau arahide, dar nehidrogenate și grăsimile animale (untura, seul, untul sub formă de ghee).

Uleiurile valoroase pentru salate sau utilizate în stare crudă sunt cele de măsline extravirgine, in, cânepă, nucă, arahide, rapiță-canola, soia, având un profil echilibrat în acizi grași, inclusiv cei esențiali, omega.

Nu este indicat să se renunțe la grăsimi (aportul caloric zilnic din grăsimi trebuie să fie sub 25%).

Grăsimi extrem de benefice sunt cele din pește (conțin omega 3 EPA și DHA) și de aceea vă recomand din toată inima să consumați pește gras de două ori pe săptămână (somon, hering, macrou, conserve de sardine ș.a.). Pe lângă grăsimi sănătoase, peștele este și o sursă prețioasă de calciu, fosfor și vitamina D și proteine ușor de digerat și cu înaltă valoare biologică.

Grăsimile sunt nutrienți importanți pentru organismul nostru, iar eliminarea

lor din alimentație poate produce grave disfuncții (la femeile active reproductiv poate apărea amenoreea), carențe în vitaminele liposolubile (A, D, E, K) ș.a.

În plus, grăsimile induc rapid senzația de sațietate și au calitatea de a da savoare alimentelor.

Nu au influență asupra secreției de insulină, având index glicemic zero. Scad motilitatea (mișcările stomacului și intestinelor) sistemului gastrointestinal.

Glucidele



Zaharuri rapide: glucoza, fructoza, zaharoza, mierea, siropuri industriale.

Acestea, din punct de vedere al comportării lor fiziologice sunt glucide cu absorbție rapidă, cu index glicemic ridicat (GI), induc producția rapidă și masivă a insulinei, determină hiperglicemie și rezistență la insulină, epuizează funcția pancreasului endocrin (diabet de tip 2), sunt transformate în colesterol, grăsimi și depozitate în țesutul adipos, declanșând apariția supraponderalității, obezității și sindromului metabolic.

Glucidele rapide aduc 4 Kcal/g și nu provoacă sațietate, au efect de constipație, cresc stresul oxidativ și eliberarea de radicali liberi, sunt cariogene (accelerează apariția cariilor dentare), cresc nivelul colesterolului în sânge și îngrașă sporind depozitele adipoase. Consumul lor ca atare sau ascuns în alimente este periculos atunci când se face exces.

Atenție!

Aproape toate alimentele industriale conțin zaharuri rapide, ascunse.

Glucoza este luată ca etalon pentru indexul glicemic, acesta fiind GI = 100.

Fructoza este cel mai dulce zahăr natural și are un index glicemic mai scăzut (GI = 19), însă este sensibilă la temperatură, îmbrunându-se și formând compuși toxici. De asemenea poate forma compuși toxici cu hemoglobina din sânge, hemoglobina glicozilată crescând riscul de boli cardiovasculare. Se poate transforma metabolic în acid uric, determinând crize de gută la suferinzii de hiperuricemie.

Mierea este un amestec natural de glucoză și fructoză (până la 30 – 35%), cu un indice glicemic GI = 55. Datorită conținutului ridicat de fructoză și din cauza inactivării substanțelor naturale, biologic active din miere, aceasta nu va fi încălzită, ca și fruc-

toza, peste temperatura de 40°C. În cazul în care mierea este încălzită peste această temperatură își pierde calitatea devenind chiar nocivă.

Maltoza se găsește în siropul de malț, bere, malț și are un index glicemic foarte înalt GI = 105. Deoarece se îmbrunează ușor este folosită sub formă de făină de malț la colorarea făinii albe, fraudulos, dând impresia că acele produse de panificație sunt fabricate din făină neagră.

Lactoza, sau zahărul din lapte are un index glicemic GI = 46.

Xilitolul (un îndulcitor artificial - E967) are un index glicemic mic GI = 8, protejează împotriva apariției cariilor dentare și are o densitate energetică aproximativ jumătate din cea a celorlalte glucide (2,2 Kcal/g). Este utilizat de regulă în gumele de mestecat și produsele pentru diabetici.

Zahărul are un index glicemic GI = 68, fiind larg utilizat la prepararea alimentelor. Consumat cu moderație (40 g/zi maximum), în contextul unei diete variate și echilibrate nu este nociv, excesul însă este devastator pentru sănătate. Între zahărul alb rafinat și varietățile brune nu există diferențe majore, în beneficiul zahărului brun. SIROPUL CONCENTRAT DE TRESTIE DE ZAHĂR are însă o nocivitate mai mică deoarece conține pe lângă zaharoză și o serie de săruri minerale.

Zaharurile rapide sunt dăunătoare sănătății și pentru faptul că ele oferă „calorii goale" organismului. Mai mult, pentru a putea fi „arse" sunt consumate vitamine și minerale din rezerva organismului, sărăcindu-l în acest mod de nutrienți esențiali (enzime, crom, calciu, magneziu, vit. B1).

Nu se vor utiliza îndulcitorii artificiali aspartam (E951), acesulfam K (E 950), zaharină, ciclamații (E952), sucraloza (E955), deoarece au efecte adverse, determinând chiar apariția obezității, deși nu au calorii.

Să vă explic și de ce!

Acest fenomen are loc deoarece gustul lor dulce artificial păcălește creierul, care așteaptă să apară și caloriile după consumul acestor îndulcitori. Caloriile însă nu vin, deoarece aceștia nu conțin calorii. În această situație creierul, prin secreția

unor hormoni, modifică metabolismul în așa fel încât se rețin cantități mai mari de calorii din celelalte alimente consumate (și) care conțin calorii. Astfel, în timp, datorită stresului metabolic creat ne vom îngrășa și ne vom îmbolnăvi.

Glucide lente

În această categorie intră **amidonul** și **alimentele amidonoase**, precum și **fibrele alimentare** (care nu pot fi digerate de enzimele digestive).

Principalele materii prime amidonoase sunt: cerealele (grâu, orz, ovăz, secară, porumb - nu conține gluten, orez - nu conține gluten), cartofii (nu conțin gluten) și derivatele lor: făinuri, paste făinoase, produse de brutărie, patiserie, cofetărie, snack-suri, chips-uri, fast-food ș.a.

Bazele de supă, ciorbele, supele instant, puddingurile, fulgii de cartofi, fix-urile pentru dulcețuri, murături

Bazele de supă uzuale din comerț sunt foarte bogate în sare (peste 60%), în aditivi alimentari (întăritori de gust, glutamați (E621), guanilați (E627), inozinați (E631), coloranți artificiali (E102, E104, E110, E122, E123, E127, E129, E131, E132, E133, E142, E150), arome artificiale, grăsimi artificiale, substanțe de îngroșare (E1420, E410, E414, E412, E407, E415), hidrolizate proteice, zaharuri rapide ș.a.

Oare trebuie să mai spun că tocmai de aceea nu sunt indicate pentru a îmbunătăți gustul și aroma supelor și ciorbelor naturale de casă? Cred că nu...

Ca alternativă se vor folosi condimentele naturale (piper, cimbru, tarhon, șofran, țelină, leuștean, pătrunjel ș.a.) și, cu moderație, sarea naturală integrală (marină) sau cu adaos de alge (sursă valoroasă de iod și întăritor de gust natural).

Supele instant, cu sau fără paste făinoase, sunt extrem de aditivate, nu au valoare nutritivă, aduc acele calorii goale spoliatoare și cu efecte drastice asupra sănătății și greutății corporale.

Nici o supă sau ciorbă obținută din cuburi sau prafuri nu are valoarea nutritivă și nu poate înlocui supele și ciorbele naturale obținute din legume sau legume-carne.

Similar, borșul natural obținut prin fermentație este sănătos, pe când cel din cuburi doar mimează gustul produsului natural, fără să aibă și calitățile nutriționale și probiotice ale celui natural.

Pudding-urile deși sunt savuroase și se prepară pe loc, chiar cu apă rece, sunt dezechilibrate nutrițional, au încărcături glicemice mari și conțin mulți aditivi.

Fulgii de cartofi și de fasole au index glicemic ridicat și deseori conțin conservanți și agenți de gust și aromă (E621).

Fix-urile pentru dulceață sau murături conțin conservanți, substanțe de îngroșare, îndulcitori artificiali, acidifianți etc.

Efectele gătitului asupra alimentelor

De la început voi repeta și voi accentua faptul că arta culinară – gastronomia – practicată fără a avea cunoștințe de nutriție generează alimente periculoase pentru sănătatea umană.

Hrana pregătită cât mai simplu, în casă, din ingrediente cu înaltă calitate nutrițională, sănătoasă, dar și savuroasă, îmbinarea corectă a felurilor de mâncare, împărțirea acesteia între cele trei mese principale (mic dejun, prânz, cina), dintre care în nici un caz nu trebuie să omitem micul dejun (cea mai importantă masă a zilei), servirea mesei într-o atmosferă destinsă, combaterea exceselor și sedentarismului, vor avea un efect neînchipuit de benefic asupra sănătății.

Vom preveni bolile fără să ne dăm seama, vom avea o greutate normală, fără să apelăm la atât de respingătoarele și periculoasele diete de slăbit rapide, vom preveni îmbătrânirea precoce și vom dobândi o înaltă calitate a vieții printr-o sănătate durabilă.

Însă, în mod ciudat, majoritatea dintre noi avem astăzi alte priorități „mai importante" decât alimentația și, dramatic pentru sănătatea noastră, nu dăm importanță la ceea ce înghițim de-a valma în orice loc, în fiecare zi.

Suntem prizonierii propriilor papile gustative.

Și, mai rău, ne ghidăm atunci când cumpărăm alimente în primul rând după cel mai mic preț, apoi după reclame abile, dar mincinoase și după ambalajele strălucitoare



care ascund alimente periculoase pentru sănătate.

În plus, nu citim etichetele și nu facem efortul necesar înțelegerii lor.

Cedăm în fața mâncării industriale gata preparată, cu slabă valoare nutrițională, devitalizată și periculoasă de multe ori.

Cum e posibil? Simplu! Datorită înclinației noastre morbide către confort și comoditate și, adeseori, din snobism.

Și toate acestea în ciuda faptului că majoritatea dintre noi știm că este demonstrat faptul că bolile civilizației moderne, în parte, se datorează și comodității noastre.

Vă repet la nesfârșit: majoritatea alimentelor industriale conțin o sumedenie de aditivi alimentari (E-uri), arome artificiale, grăsimi artificiale (margarine), au un profil nutrițional dezechilibrat, sunt bogate în calorii goale, ducându-ne în final în situația de a „ne umple burta fără să ne hrănim".

Pe toate canalele media tot mai mulți oameni de știință trag serioase semnale de alarmă afirmând că felul în care preparăm și producem alimentele va avea un impact radical și dramatic nu numai asupra generației actuale, dar și asupra generațiilor viitoare. Se constată de altfel că părinții sunt astăzi mai sănătoși decât copii lor.

Așa că alternativele omenirii sunt doar două: fie revenim la metodele naturale

de alimentație, fie industria se va aventura tot mai mult într-o producție de masă, de alimente nocive care, mai mult de atât, vor irosi și materiile prime agroalimentare din ce în ce mai greu de obținut și din ce în ce mai scumpe.

Atenție, însă!

Asta nu înseamnă că tot ce e făcut în casă e bun! Unele preparate tradiționale, precum și asocierea lor nu sunt întotdeauna o soluție sănătoasă. Exemplu: preparate tradiționale din porc, afumături, sarmale, sau obiceiuri greșite de asociere a fripturii cu garnitură de cartofi prăjiți ș.a.



Principiile de bază ale unei preparări corecte a alimentelor sunt:

➡ păstrarea la maximum a calității nutritive a ingredientelor prin reducerea timpului de pregătire;

➡ evitarea unor moduri de a găti cum ar fi prăjirea, frigerea neadecvată, utilizarea rântașurilor, utilizarea microundelor;

➡ alegerea corectă a grăsimilor, atât utilizate în stare crudă, cât și pentru prăjit, copt (se vor utiliza cele rezistente cu PF peste 190°C);

➡ limitarea utilizării grăsimilor saturate de origine animală (seu și untură industriale, unt);

➡ excluderea grăsimilor artificiale (margarine, shorthening – acesta se folosește în alimente industriale cum ar fi: cozonac, cornuri, produse de cofetărie și patiserie etc);

➡ evitarea unor combinații neadecvate între ingrediente, cum ar fi: grăsimi cu zaharuri, grăsimi cu amidonoase, proteine animale cu grăsimi, proteine animale cu amidonoase ș.a.

Prepararea la cald a alimentelor poate avea loc:

* **în mediul umed;**
* **în mediul uscat.**

Procesele de preparare la cald a alimentelor induc modificări atât pozitive (distrugerea contaminanților biologici, virusuri, bacterii, fungi, paraziți), dar și modificări negative (din păcate inevitabile pentru a se putea prepara casnic și industrial materiile prime agroalimentare).

Printre efectele pozitive ale preparării termice a alimentelor putem menționa:

- *distrugerea contaminanților biologici;*
- *inactivarea unor toxine: toxina botulinică, solanina din cartofi;*
- *îmbunătățirea caracteristicilor senzoriale ale alimentelor, gust, aromă, textură, culoare;*
- *creșterea biodisponibilității unor nutrienți (inactivarea avidinei din albușul de ou care împiedică asimilarea vitaminei B1);*
- *creșterea digerabilității nutrienților;*
- *blocarea unor enzime oxidante (care produc râncezirea grăsimilor);*
- *creșterea duratei de conservare a alimentelor perisabile.*

Efectele negative ale preparării termice asupra alimentelor vor fi descrise la fiecare metodă de preparare, însă trebuie amintit de la început că aceste tratamente **inactivează în primul rând enzimele alimentare și vitaminele**.

Prepararea în mediu umed

Transferul termic este mijlocit de apă sau vaporii de apă, care pot atinge temperaturi de 100°C în cazul fierberii la presiune atmosferică normală sau până la 120°C la fierberea sub presiune. Avantajul metodei constă în aceea că alimentul este încălzit omogen. Procedeul poate determina pierderi de nutrienți în apă.

Principalele metode de preparare în mediu umed sunt: baia de apă (bain-marie), fierbere, fierbere în aburi, înăbușire, fierbere sub presiune.

Prepararea în mediu uscat

Căldura este transmisă alimentului prin intermediul aerului sau de către grăsimi. Temperaturile atinse în timpul preparării în mediu uscat sunt mult mai ridicate (150

– 200°C) decât în cazul preparării în mediu umed (100 – 120°C). Prepararea în mediu uscat determină formarea unei cruste superficiale pe aliment, astfel limitându-se pierderea unor nutrienți, dar înrăutățind transmiterea căldurii spre centrul alimentului.

Principalele metode de preparare în mediu uscat sunt: coacerea la cuptor, coacerea pe vatră, frigerea pe jar, frigerea pe grătar, coacerea în pungă, microunde.



Efectele gătitului asupra nutrienților din alimente

Asupra proteinelor

Proteinele tratate termic ușor suferă denaturări limitate, crescându-le digerabilitatea fără a le afecta drastic valoarea nutritivă. Tratamentele termice la temperaturi mai înalte induc formarea compușilor de culoare și aromă, dar și a compușilor nocivi.

Efectele negative ale temperaturii depind de valoarea acesteia:

- *până la 115°C se pierde lizina, aminoacid esențial;*
- *până la 180°C iau naștere compuși toxici, pigmenți, arome, se degradează aminoacizii termolabili;*
- *peste valori de 180°C au loc procese de generare a compușilor mutageni-cancerigeni.*

Asupra glucidelor

Amidonul în timpul încălzirii în apă se gelatinizează începând de la temperaturi mai mari de 50°C și până la 70 - 80°C, absorbind apă și trecând din forma cristalină în forma amorfă. În acest mod crește digerabilitatea amidonului, dar și indexul său glicemic. La temperaturi mai înalte, 150 - 200°C, prin prăjire amidonul se degradează în arome periculoase pentru sănătate. În prezența grăsimilor, amidonul formează prin prăjire (temperaturi superioare 180°C) acrilamidă monomerică, neurotoxică și cancerigenă (ex. cartofii prăjiți).

Răcirea lentă a alimentelor amidonoase (ex: cartofi fierți sau copți în coajă) determină recristalizarea amilozei cu formarea AMIDONULUI REZISTENT, CU PROPRIETĂȚI BENEFICE ASEMĂNĂTOARE FIBRELOR ALIMENTARE. Astfel scade digestibilitatea alimentelor amidonoase, scade încărcătura lor glicemică (GL) și crește rata metabolismului bazal cu cca 20%. În acest fel cartoful nu numai că nu îngrașă ci, mai mult, poate fi de mare ajutor în menținerea greutății normale. Atenție, însă, la asocierea acestuia cu carnea și grăsimile.

Iată de ce este mai bine să mâncăm cartofi fierți sau copți și răciți, în loc de cartofi prăjiți.

Asupra lipidelor

Grăsimile cu profil dezechilibrat cu un exces de acizi grași polinesaturați, (ulei de floarea-soarelui, șofrănel, germeni de porumb, semințe de struguri) nu sunt rezistente la încălzire și au punct de fum scăzut. De aceea nu se vor utiliza pentru tratamentele termice înalte, grăsimile cu punct de fum sub 180°C.

Deci, prăjitul în ulei de floarea-soarelui, atât de familiar gospodinelor din România, este nerecomandat!

Grăsimile se descompun în compuși toxici prin tratamente termice agresive și sunt greu digerabile devenind extrem de periculoase pentru sănătate.

Asupra vitaminelor

Unele alimente prin încălzire menajată pot deveni mai valoroase nutritiv prin creșterea biodisponibilității unor vitamine. Însă, de cele mai multe ori, în funcție de modul de pregătire și durata acestui proces vitaminele se inactivează; în special cele hidrosolubile sunt mai termolabile (vitamina C, grupul vitaminelor B), în timp ce vitaminele liposolubile sunt mai rezistente la temperatură (vit. A, D, E, K).

Prin dizolvarea în apă se pierd deobicei vitamina C, vitamina B1, acidul folic.

Asupra macro și microelementelor

Unii fitonutrienți pot ceda minerale (cum este exemplul calciului) prin preparare termică și dospire cu drojdii (pâinea nedospită, lipia arăbească, spre deosebire de cea dospită). Unele minerale pot fi antrenate în apa de preparare. În general macro și microelementele sunt stabile și nu se distrug la temperaturile obișnuite de preparare a alimentelor.

Transformările și pierderea nutrienților variază sensibil în funcție de metoda utilizată și de timpul necesar preparării alimentului, dar și de natura acestuia.

Dacă un aliment este o **sursă primară** de un anumit nutrient (nutrienți), atunci se consideră **relevantă** pierderea acestora chiar în cantități mici. Spre exemplu, dacă

se pierde o cantitate de numai 5-10% din vitamina C dintr-un fruct (sursă primară de vitamina C) aceasta se consideră a fi relevantă, pe când pierderea a 80% din vitamina C din porumbul dulce la cutie (care conține 1 mg %) nu este relevantă.

Impactul nutrițional al pierderii sau degradării nutrienților și non-nutrienților se evaluează numai în raport cu profilul nutrițional al produsului alimentar.

Prăjirea alimentelor

Prăjirea constă în tratarea termică a alimentului utilizând o substanță grasă (**grăsimi animale** – seu, untură, unt sau **grăsimi vegetale** – uleiuri de floarea-soarelui, palmier, arahide, măsline, soia, rapiță sau **grăsimi artificiale** – margarine), încălzită la temperaturi cuprinse între 180°C și 230°C. Temperaturile mai scăzute de 180°C și utilizarea unor grăsimi sensibile la căldură nu sunt recomandate, deoarece provoacă o absorbție ridicată a lipidelor în aliment, sporindu-le substanțial densitatea energetică.

Exemplu: CARTOFII FIERȚI au 90 Kcal%, cartofii copți la cuptor 110 Kcal%, cartofii prăjiți în diferite grăsimi au 270 Kcal%, iar cipsurile au 550 Kcal% gram).

Cartofii pierd prin prăjire 60-70% din vitamina C.

În plus, cartofii prăjiți și cipsurile conțin și cantități mari de acrilamidă neurotoxică, generate prin prăjire.

Prin prăjire, grăsimile se degradează prin oxidare, hidroliză, polimerizare, generând substanțe extrem de toxice – cancerigene.

Grăsimile, odată utilizate la prăjire, nu se vor mai folosi pentru prepararea alimentelor.

Dar să vedem care dintre rele este mai puțin rău!

Pentru prăjire sunt indicate lipidele bogate în acizi grași saturați și antioxidanți naturali cu punct de fumegare mai mare de 180°C. Potrivite pentru prăjire sunt grăsimile vegetale, uleiul nehidrogenat de palmier, uleiul de arahide, uleiul de măsline sau grăsimi animale, untură, unt sub formă de ghee.

Trebuie evitat cu orice preț procesul de carbonizare a alimentelor, în care se distrug proteinele, zaharurile, lipidele și se generează substanțele toxice – cancerigene.

În general, în **carnea prăjită** corect pierderile de aminoacizi sunt limitate, chiar și în cazul aminoacizilor esențiali (lizina, metionina) și al cistinei.

Vitaminele din grupul B sunt cele mai sensibile la prăjirea cărnii (B1, B2, B3, B6), acidul folic și acidul pantotenic.

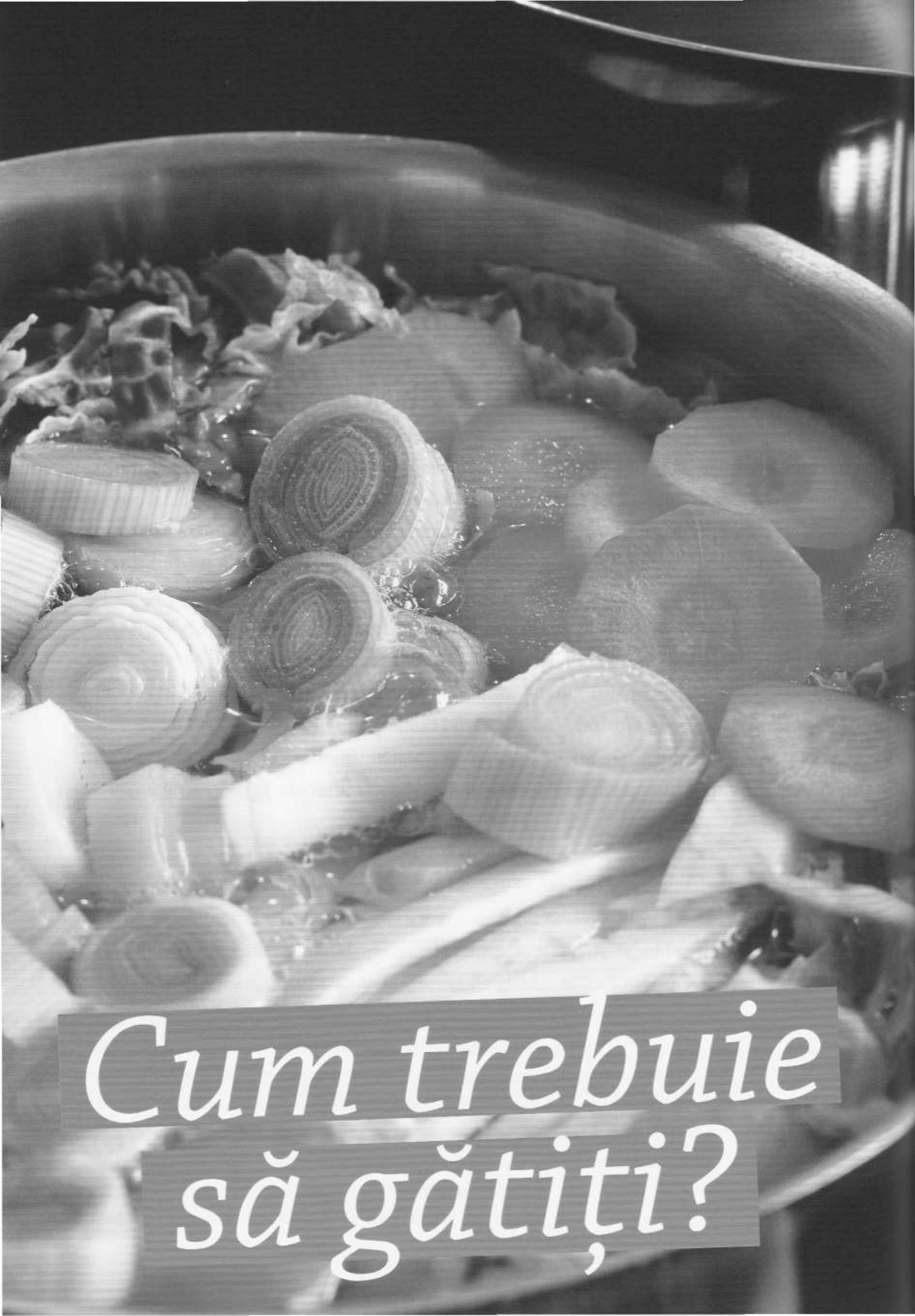
Legumele rezistă bine la coacerea în cuptor, pierderile de vitamine fiind asemănătoare cu cele observate la prepararea prin fierbere. Substanțele minerale sunt cel mai bine conservate prin coacere, deoarece nu se pierd în apă așa cum se întâmplă la fierbere.

Produsele făinoase obținute prin coacere în cuptor suferă pierderi de nutrienți în funcție de temperatură, timp și de aciditatea aluatului. Pierderile cele mai mari se înregistrează în cazul vitaminei B1, absolut necesară metabolizării glucidelor, ceea ce scade valoarea biologică a produselor făinoase coapte. Produsele făinoase obținute prin dospire cu bicarbonat de sodiu, care determină creșterea pH-ului peste valoarea 6, determină pierderea integrală a vitaminei B1.

Exemplu: LA BISCUIȚI, conservanții cu derivați de sulf utilizați la fabricarea acestor produse (E 220 – E 228) încetinesc asimilarea vitaminei B1.

În timpul coacerii pâinii, unele minerale (fosfor, zinc, calciu) sunt eliberate din compușii complexi (fitații) crescându-le astfel biodisponibilitatea.

Reacțiile de îmbrunare au loc în cazul produselor făinoase obținute prin coacere doar la suprafață, în coajă, miezului crescându-i digerabilitatea.


Cum trebuie
să gătiți?

Prin înăbușire (fără apă)

Metoda are câteva avantaje, printre care o bună conservare a nutrienților (vitamine, minerale), degradări limitate ale proteinelor și grăsimilor, posibilitatea obținerii alimentelor sărace în grăsimi. Prepararea se produce lent, la foc mic, iar vasul este acoperit. Se vor folosi bucăți mai mari de carne, pește, pasăre și legume care degajă apă (ciuperci, dovlecei, roșii) pentru a se evita uscarea cărnii. Se poate adăuga, de la început, puțină grăsime rezistentă la temperatură, se condimentează și se lasă să fiarbă în suc propriu. Sucul va fi periodic utilizat la stropirea cărnii.

Se recomandă utilizarea vaselor masive din fontă, care repartizează omogen căldura.

Prin fierbere în abur

Este unul dintre cele mai indicate moduri de preparare a alimentelor. Conservă vitaminele și mineralele din legume și fructe, precum și nutrienții și aromele. Nu necesită aport de grăsimi.

În acest scop pot fi utilizate vase suprapuse, perforate sau oala sub presiune. Unele legume pot fi pregătite în coajă (cartoful, vânăta), astfel sporindu-se în special cantitatea de vitamine și fitonutrienți.

În unele cazuri este de preferat să se prepare separat legumele, mai ales cele care se oxidează ușor (anghinare, andive) și care trebuie stropite cu zeamă de lămâie.

Atenție!

În timpul fierberii în aburi se extrag și o parte din contaminanții periculoși (pesticide, nitrați) și de aceea nu este recomandat să se folosească apa rezultată pentru prepararea altor feluri de mâncare dacă alimentele nu sunt ecologice.

Acest mod de preparare se potrivește bine și pentru gătirea peștelui și crustaceelor (creveți, languste, homari).

Prepararea în folie sau frunze

Conservă bine nutrienții, aromele și nu necesită adaos de grăsime. Se potrivește bine la prepararea peștelui și cărnii de pasăre, dar nu și cărnii roșii de vită sau porc.

Poate fi utilizată și pentru prepararea legumelor și fructelor tăiate în bucățele mici pentru a scurta timpul de preparare. Alimentele se vor înfășura lejer, în hârtie

specială de pergament, se vor lega și se vor introduce cu tava în cuptor. Practic are loc un proces de înăbușire, menajant pentru componentele alimentelor.

În loc de pergament se pot utiliza pentru împachetare frunze opărite de viță de vie, de varză, tuburi din praz ș.a.

Nu se va folosi folia de aluminiu, deoarece aciditatea alimentelor mobilizează ionii de aluminiu în hrană. Aluminiul este neurotoxic, fiind asociat cu maladia Alzheimer.

Prepararea în Wok și tigaie

Se potrivește pentru carnea porționată în bucăți de mărime medie-mică. Este necesară adăugarea de grăsime și agitarea continuă a alimentelor, fără a utiliza capacul. Wok-ul este mai indicat deoarece prăjirea trebuie să se facă foarte rapid, utilizând numai grăsimi rezistente la căldură (ulei de susan, de palmier nehidrogenat sau de măsline).

Prepararea alimentelor la grătar

Frigerea corect executată păstrează elementele nutritive și aromele, nefiind nevoie de adaos suplimentar de grăsime.

Grătarul pe care se frige carnea deasupra sursei de foc trebuie strict supravegheat, pentru a nu se aprinde grăsimea scursă din carne și pentru a nu se produce frigerea excesivă, care favorizează apariția substanțelor cancerigene. Cele mai bune grătare sunt cele cu sursa de foc excentrică sau laterală (ca în cazul preparării kebab-ului).

Rotisorul cu radiație infraroșie, grătarul de fontă sau ceramică sunt de asemenea indicate pentru acest mod de preparare.

Crusta formată la suprafața cărnii împiedică eliberarea apei și a aromelor, păstrând gustul și frăgezimea preparatului.

Prepararea la cuptor a alimentelor

Este utilizată în special pentru gratinări și prepararea produselor de patiserie, prăjituri, tarte, plăcinte ș.a.

Grăsimea poate fi redusă prin utilizarea formelor teflonate.

Prepararea alimentelor la oala sub presiune

Oala sub presiune trebuie să fie confecționată din oțel inoxidabil alimentar și nu din aluminiu. Alimentele sunt preparate rapid sub presiune și temperatură înaltă



(până la 120°C) datorită închiderii etanșe a capacului.

Carnea se poate găti în apă, aburi sau înăbușit, la fel legumele, dar nu și pastele făinoase. Deoarece timpul de preparare este foarte scurt, de la câteva minute până la maxim 20, distrugerile nutrienților din alimente sunt limitate, păstrând mai bine chiar vitaminele.

Este un mod rapid, modern și sănătos de preparare a mâncării în casă.

ATENȚIE!

- **Alimentele amidonoase se gătesc la abur sau prin înăbușire (astfel scăzându-le încărcătura glicemică, cu efecte benefice).**
- **Nu este indicat să consumăm alimentele amidonoase (cartofii, fasolea boabe, pâinea învechită, pastele, orezul, mămăliga) atunci când sunt fierbinți, imediat după preparare, ci după ce au fost răcite și eventul reîncălzite, pentru a le scădea încărcătura glicemică.**

- Alimentele amidonoase se păstrează la frigider și eventual în vid.
- De asemenea, mai pot fi păstrate prin uscare (ex: pâinea).
- Cele mai bune sunt spaghetele fabricate printr-un procedeu special de extrudare la presiuni înalte, în prezența glutenului. Astfel obținute acestea sunt mai sănătoase decât alte produse făinoase. Spaghetele fierte „al dente" și lăsate să se răcească au un index glicemic și mai scăzut (~35) când sunt consumate în salate. Adevăratele spaghete sunt cele italienești, fabricate din grâu dur și le recunoaștem citind eticheta unde se specifică faptul că ingredientul principal este grișul de grâu dur. Aceste paste nu se lipesc prin fierbere. Fierberea „al dente" durează între 6 și 10 minute în multă apă cu sare. După fierbere pastele se scot imediat într-o strecurătoare și se trec în jet de apă rece. Apoi pot fi condimentate cu ulei de măsline extravirgin sau cu sosuri pe bază de ulei de măsline extravirgin și ierburi aromate. Pastele nu se vor consuma cu sosuri de carne sau carne tocată. Efectele pozitive ale consumului de paste se manifestă în cazul spaghetelor și mai puțin în cazul altor paste (caneloni, lasagna, tortelini). De asemenea, asocierea lor cu alte alimente este importantă. Pastele și, în general, amidonoasele nu ar trebui să fie consumate după orele 15-16, deoarece nu mai pot fi corect digerate și asimilate, conform principiilor crononutriției.
- Când citiți pe etichetă „amidon de porumb", să fiți atenți că acesta este asemănător glucozei (GI=100) și toate alimentele în a căror compoziție intră au la rândul lor o încărcătură glicemică (GL) cu atât mai mare cu cât concentrația acestuia este mai mare, contribuind la creșterea glicemiei sanguine (mai multe informații despre indexul glicemic și încărcătura glicemică veți găsi în volumul II al acestei lucrări).
- Fabricarea pâinii din făină din măciniș total sau integral, bogată în fibre alimentare, prin procedeul tradițional, contribuie la obținerea unui produs sănătos cu valoare biologică ridicată, cu încărcătură glicemică scăzută și impact redus asupra pancreasului.
- Măcinișul grosier al porumbului, grâului (cous-cous, bulgur și integral) determină obținerea unor alimente cu înaltă calitate nutrițională și încărcătură glicemică mică.
- Transformarea materiilor prime în fulgi (cartofi, fasole, mazăre), făinuri instant (puddinguri) determină creșterea dramatică a indexului glicemic, tinzând să atingă valorile glucozei, nocive.

Exemple:

CARTOFILOR depozitați la temperaturi mai mici de 8°C timp de câteva luni le crește indexul glicemic și capacitatea de a genera acrilamidă (substanță cancerigenă) prin prăjire. Din aceste motive, cei mai sănătoși sunt cartofii noi, care au un index glicemic mai mic.

BANANELE conțin între 15 – 19% glucide disponibile. Când sunt verzi, glucidele se află preponderent sub formă de amidon, dar cu cât bananele sunt lăsate mai mult la copt acesta se transformă în zaharuri simple, crescându-i încărcătura glicemică.

Concluzie:

Natura botanică a amidonurilor și prelucrarea casnică sau industrială a materiilor prime amidonoase modifică uneori drastic încărcătura glicemică (GL) a alimentelor obținute, determinând în ultimă instanță creșterea periculoasă a glicemiei, ce are drept efect instalarea supraponderalității obezității, hiperinsulinemiei, rezistenței la insulină, diabetului zaharat, maladiilor cardiovasculare, cancerelor. Multe din alimentele actuale, moderne, sunt mai hiperglicemiante chiar decât zahărul, declanșând în final tabloul patologic morbid al timpurilor noastre.

concluzii

să mâncăm bine și corect

Puternic şi sănătos este cel ce se cunoaşte pe sine. A ne cunoaște pe noi înșine înseamnă a ne elibera de scheme care ne-au fost impuse de-a lungul vieții și care nu ne fac bine și ne trag înapoi.

Aplicarea unui bun simț elementar poate servi ca reper pentru descoperirea sinelui nostru şi îmbunătățirea relației cu alimentul.

Voi expune câteva sugestii generale în continuare:

Frugalitatea

Acest lucru poate fi realizat treptat, reducând cu 10-30% din cantitatea alimentelor consumate în timpul zilei. Consumul preponderent de hrană să se facă în cadrul micului dejun, care nu trebuie niciodată sărit. SUPRACONSUMUL este cauza digestiei defectuoase, a proceselor de fermentație-putrefacție din tractul digestiv, generării de toxine, demineralizărilor, oboselii cronice fizice şi mentale.

Nu mâncați decât atunci când vă este CU ADEVĂRAT FOAME. Opriți-vă din mâncat când încă vă mai este puțin foame.

Personalizarea strictă a dietei

Suntem unici și inegali în fața alimentelor, aceasta afirmă știința nutriției – la nivel molecular – NUTRIGENOMICA. De aceea este necesar să cunoaștem cerințele reale ale organismului nostru. Pentru aceasta trebuie să fim atenți la semnalele pe care organismul ni le transmite.

Sper că la finalul acestei cărți să fi reușit să vă inoculez ideea următoare: NIMENI NU VĂ POATE SPUNE CE ȘI CUM SĂ MÂNCAȚI, NICI MĂCAR EU! AM ÎNCERCAT SĂ VĂ FAC SĂ ÎNȚELEGEȚI CĂ MÂNCATUL NU E O JOACĂ, SĂ VĂ POVESTESC CÂT DE MULTE POSIBIL DESPRE ALIMENT ȘI SĂ ÎNCERC SĂ VĂ FAC SĂ ÎNȚELEGEȚI FAPTUL CĂ **TREBUIE SĂ VĂ ALEGEȚI CU RESPONSABILITATE ALIMENTELE ȘI SĂ VĂ FERIȚI DE TOT CEEA CE VĂ FACE RĂU**.

De asemenea, trebuie să abandonați obiceiurile proaste, alimentele devitalizate sau cele care nu vă fac bine.

Nu uitați hrana vie!

Este extrem de benefic să introducem în dieta noastră măcar o parte de legume și fructe crude, testând efectul fiecăreia asupra digestiei.

Respectarea principiilor de crononutriție

Adaptarea consumului de alimente în funcție de bioritmul zilnic, dar și în funcție de anotimp și locul în care trăim.

Selectarea categoriilor de alimente în funcție de sistemul agroalimentar

Astăzi când poluarea s-a globalizat, ar fi de preferat să alegem legume, fructe, materii prime ecologice. Evitați alimentele provenite din organismele modificate genetic (soia, porumb, cartofi etc. și derivatele lor). De asemenea, limitați consumul alimentelor convenționale, industriale, înalt rafinate (dulciuri industriale, produse din carne, fast-food, junk-food, băuturi nealcoolice și alcoolice industriale) și a excitantelor (cafeaua, ceaiul, ciocolata, băuturile energizante).

Gătiți în casă și consumați cât mai des alimente gătite

Alimentele de bază, cotidiene, ar trebui gătite în casă. Alimentele la cutie, mâncărurile gata preparate ar trebui să fie consumate numai în caz de urgență. Dacă nu aveți timp să gătiți în cursul săptămânii puteți prepara, când timpul vă permite, o cantitate mai mare de hrană, care apoi este împărțită în porții ce vor fi congelate și consumate ulterior. Deși nu este soluția ideală, acest mod oferă o calitate mai bună a hranei și un control asupra ingredientelor folosite la prepararea ei.

Când trebuie să consumăm alimente preparate să le alegem pe cele la AMBALAJ DE STICLĂ, ÎN DEFAVOAREA CUTIILOR METALICE SAU AMBALAJELOR PLASTICE (PET). Ambalajul ideal pentru alimente este cel de sticlă sau ceramică.

Preferați alimentele integrale naturale celor înalt industrializate – rafinate

Alimentele integrale sunt mai aproape de starea lor naturală, sunt mai bogate în nutrienți și mai puțin devitalizate. Alegeți alimentele provenite din lanțuri trofice scurte, pastorale, care promovează policultura, furajele naturale, pășcutul, agricultura ecologică.

Alegeți pastele integrale și de preferat din grâu dur, orez integral, basmati sau prefiert, pâinea integrală etc. Uneori alimentele integrale nu sunt tolerate bine și de aceea se vor introduce treptat în alimentație, testând efectele acestora.

Nu uitați!

APA ESTE MATRICEA VIEȚII

Hidratați-vă zilnic cu minim 1,3-1,5 l apă minerală (oligominerală) naturală. Beți opt pahare de apă, un pahar la fiecare 2 ore, chiar dacă nu vă este sete. Din cele opt pahare de apă, unul trebuie băut seara la culcare și unul dimineața la trezire.

Nu confundați setea cu foamea. Deseori, și cu cât îmbătrânim, confundăm setea cu foamea. Atunci când ne este foame s-ar putea de fapt să ne fie sete, deci beți apă! Apa este absolut necesară detoxifierii corpului. Detoxifierea ineficientă duce la boală și îmbătrânire precoce.



Plăcerea luării mesei

Închei acest prim volum cu un aspect extrem de important, cu care probabil ar fi trebuit să încep această lucrare.

A lua masa cu plăcere este poate cel mai important factor, deoarece în lipsa acestui aspect celelalte aproape că nu mai au valoare. Masa este un moment de puternică socializare, un moment de plăcere savurat singuri sau în compania unor persoane plăcute, într-o atmosferă calmă. Masa luată împreună cu semenii noștrii semnifică evoluția parcursă de om de la NATURĂ la CULTURĂ!

Vom evita să ne așezăm la masă cu persoane triste sau care nu ne sunt simpatice, care comentează aspecte negative la adresa celorlalți. De asemenea, nu este dorită prezența la masă a persoanelor nervoase, agitate, anxioase, iar noi înșine trebuie să ne alungăm gândurile care ne agită. Starea de spirit negativă blochează digestia, indiferent de calitatea alimentelor din farfurie.

Întotdeauna înainte de a ne așeza la masă trebuie să închinăm mâncarea, să fim recunoscători naturii și divinității pentru acest dar vital!

Niciodată să nu ne forțăm să mâncăm alimente care nu ne plac, sau să urmăm tot felul de diete restrictive care ne impun alimente detestate, deoarece toate acestea duc la frustrare cu efecte nocive asupra digestiei și sănătății.

Ambianța în care luăm masa trebuie să fie chiar una sărbătorească, armonioasă, caldă și calmă. Să nu frecventăm restaurantele zgomotoase, cu atmosferă ostilă, agresivă, deoarece nu vom avea niciun beneficiu nutrițional și, desigur, nici emoțional.

După masă faceți mici plimbări. Romanii spuneau că o mie de pași după masă te fac să rămâi tânăr, iar chinezii că o sută de pași după masă îți vor asigura 90 de ani de viață.

Așadar, să gătim cu dragoste, să mâncăm cu dragoste, căci aceasta va deveni un prețios ingredient al mâncării care ne va hrăni atât corpul, cât și spiritul, menținându-ne sănătatea și întârziind bătrânețea.

despre volumul al II-lea

Veți descoperi foarte multe lucruri interesante și în următorul volum, precum faptul că alimentul nu înseamnă doar desfătarea simțurilor, ci este primul pas către o stare de sănătate sau de boală, de calitatea lui depinzând direct calitatea vieții noastre.

Parcurgând volumul II veți afla faptul că sănătatea nu înseamnă doar lipsa bolilor, ci și starea de bine, corp și minte sănătoasă, lipsa îngrășării și, de ce nu, întârzierea îmbătrânirii!

CAPITOLUL 1

Despre alimente

◆ **Un aliment de calitate trebuie să aibă gust și aromă plăcute, dar să ne și ofere nutrienții necesari și să nu ne îngrașe.**

◆ **Alimentele naturale, integrale, gustoase, dar și hrănitoare sunt cele care au o calitate autentică, superioară.**

◆ **Organismul are nevoie disperată de un stil de alimentație DIVERSIFICAT! Pentru a putea acoperi acest necesar fiziologic obligatoriu de nutrienți esențiali, dieta trebuie să fie variată și echilibrată în alimente naturale, integrale, legume, fructe, consumate de preferință crude, în sezon, cereale integrale, carne, lapte, ouă, pește, apă naturală și cât mai puține alimente rafinate, chimizate.**

◆ **Din această perspectivă teoria consumului hipocaloric pe care se bazează dietele restrictive, monotone și periculoase este falsă și nu produce rezultatele scontate, ba mai mult, induce și efectul yo-yo, care se concretizează prin variații ponderale mari și intrarea într-un cerc vicios, care fără doar și poate se va încheia prin apariția unor grave maladii.**

◆ **Alimentele nesănătoase care conțin calorii moarte (goale) îngrașă, ducând și la alte boli ale civilizației moderne.**

◆ **Alimentele sănătoase, cu conținut de calorii vii, mențin silueta – sănătatea și încetinesc îmbătrânirea (anti-aging).**

◆ **Legumele și fructele crude, integrale, corect preparate au o încărcătură glicemică scăzută și pot fi consumate în cantități mari, fără a influența glicemia.**

◆ Proteinele şi lipidele nu influenţează glicemia. Efectul cel mai puternic asupra nivelului glicemiei îl au zaharurile rafinate, dulciurile, snacks-urile, chips-urile, produsele de cofetărie, patiserie, fast-food, biscuterie, panificaţie, băuturile răcoritoare şi energizantele.

CAPITOLUL 2

Grăsimile – importanţa şi rolul lor în alimentaţia umană

Esenţial în acest capitol este să descoperim că orice dietă din care grăsimile sunt complet excluse (în special cele care conţin acizi graşi esenţiali omega 6 şi omega 3) este periculoasă pentru sănătate!

Vom afla şi alte lucruri extrem de importante precum:

Grăsimile sau lipidele joacă un rol esenţial în biologia celulelor, ţesuturilor şi organelor şi întregului organism uman, fiind necesare pentru corecta desfăşurare a proceselor metabolice şi menţinerea stării de sănătate.

Ce grăsimi trebuie să consumăm şi pe care să le evităm.

Trebuie să fiţi foarte atenţi la grăsimile conţinute de alimentele pe care le achiziţionaţi sau pe care le comandaţi la restaurant, inclusiv la grăsimile cu care gătesc prietenii la care mergeţi în vizită!

CAPITOLUL 3

Alcoolul. Cum să bem "inteligent".

Ei, aici e-aici! În acest capitol veţi afla tot ce trebuie să ştiţi despre băutură!

Adică:

Numai alcoolul şi băuturile alcoolice obţinute prin fermentaţie sunt alimentare (bere, vodkă, vin, whisky, cidru, calvados, coniac, ţuică sau, pe bază de alcool, lichioruri, bitter ş.a.) şi nu băuturile pe bază de alcool etilic de sinteză din petrol.

Consumul unei singure sticle de bere, cu o noapte înainte de condusul autoturismului, poate pozitiva testul respirator de alcoolemie.

Sunt descrise si alte câteva reguli utile pentru conducătorii auto, care pot astfel să-şi aprecieze timpul necesar negativării alcooltestului după consumul de băuturi alcoolice, dacă sunt sănătoşi şi nu consumă medicamente şi tutun.

ÎN PLUS, VEȚI ÎNVĂȚA CĂ NU E BINE SĂ:

- **consumați alcool pe stomacul gol și în prima parte a zilei.**
- **amestecați băuturile alcoolice între ele sau cu băuturi energizante, droguri, medicamente.**

ȘI CĂ E BINE:

- **ca înainte de a consuma băuturi alcoolice să mancați un aliment solid, greu digerabil (ex: pâine cu unt) pentru a încetini absorbția alcoolului și apariția stării de ebrietate;**
- **ca masa luată în compania alcoolului să fie hrănitoare, bogată în vitamine, minerale, fitonutrienți;**
- **să evitați asocierea consumului de alcool cu fumatul;**
- **să luați pauze în aer curat și să faceți puțină mișcare fizică între reprizele de consum de băuturi alcoolice;**
- **să consumați numai băuturi alcoolice naturale, autentice și în cantități moderate – pentru femei un pahar de ~150 ml vin roșu natural și pentru bărbați două pahare ~300 ml vin roșu natural.**

Orientativ, o unitate de alcool (~11 g alcool) este conținută într-un păhărel de lichior (~50 ml), într-un pahar standard de vin (150 ml), într-o sticlă de bere (500 ml), într-o jumătate de păhărel de vodkă, whisky, sau palincă (25 ml). O sticlă de 1 litru de băutură spirtoasă (whisky, gin, coniac, vodcă) conține cca 40 unități de alcool.

Merită de asemenea să aflați ce alte asocieri periculoase ale alcoolului cu alimente sau medicamente există, ce și cât să beți de sărbători, cum se asociază băuturile cu diverse afecțiuni precum și... totul despre mahmureală și cum scăpați de ea!

CAPITOLUL 4

Despre slăbit – mit și adevăr

Curele de slăbire, dietele magice au fost întotdeauna un subiect preferat. Însă până acum nimeni nu a explicat clar faptul că nu numai cantitatea caloriilor este importantă, dar mai cu seamă calitatea biologică nutrițională a caloriilor este hotărâtoare pentru normoponderalitate, păstrarea greutății corporale în limitele fiziologice normale și pentru o sănătate generală, durabilă.

O dietă care ia în considerație și acest criteriu va ușura menținerea unei greutăți normale fără a apela la restricții alimentare sau chiar înfometare.

O calorie dintr-un aliment nu este echivalentă cu o calorie dintr-un alt aliment din

punct de vedere al efectului metabolic indus.

Astfel, vom descoperi o noua categorisire a caloriilor în:

Calorii de slabă calitate – calorii oarbe – moarte care provin din alimente rafinate, bogate în glucide cu index glicemic ridicat. Caloriile goale sunt astăzi extrem de prezente în alimentele şi alimentaţia omului modern. Alimentele care furnizează calorii oarbe sunt: zahărul alb rafinat, glucoza, fructoza, siropurile de glucoză-fructoză, grăsimile rafinate şi artificiale (uleiuri rafinate, margarine), alcoolul, alimentele industriale care combină făinurile albe cu grăsimi rafinate de origină animală (untură, seu, unt) sau de origine vegetală (uleiuri de floarea soarelui, şofrănel), grăsimile artificiale (margarine) şi în general snack-suri, chips-uri, produse de patiserie, cofetărie, băuturi răcoritoare, conserve de legume şi carne, junk food.

Pentru a putea fi utilizate, caloriile goale consumă din rezervele organismului, având efect nu numai păgubitor asupra metabolismelor, ci şi puternic dezechilibrant şi, în final, determinând maladii grave... cu alte cuvinte „mâncăm fără să ne hrănim".

Calorii de înaltă calitate – caloriile vii. Caloriile furnizate de macronutrienţii alimentelor naturale, integrale, sunt calorii de înaltă calitate nutriţională. Aceste calorii nu îngraşă, previn boala şi îmbătrânirea precoce. Caloriile vii ne dau cu adevărat energie şi ne fac să ne simţim puternici şi sănătoşi.

Metabolismul funcţionează diferit în cursul zilei, iar alimentele consumate la micul dejun (da, atunci este momentul să vă mai satisfaceţi câteva pofte) au efectul cel mai scăzut de îngrăşare, în timp ce alimentele consumate seara sau noaptea induc supraponderalitate şi obezitate.

Calorii negative sau cum să mănânci fără să te îngraşi! Unele alimente au nevoie pentru a fi digerate de o cantitate mai mare de energie decât cea pe care ele o pot ceda. Diferenţa energetică necesară metabolizării acestor alimente este preluată din rezervele lipidice conţinute în ţesutul adipos al corpului. *În acest mod alimentele care conţin „calorii negative" contribuie la slăbirea fiziologică, naturală, fiind indicate supraponderalilor şi obezilor.* Aceste obiceiuri alimentare nu necesită înfometare, sunt fireşti şi pot fi uşor urmate în cadrul unei diete diversificate – echilibrate şi a unui stil de viaţă sănătos, activ.

De asemenea veţi afla soluţii despre cum să slăbiţi sănătos, fără să mai aveţi vreodată probleme cu greutatea, acordând o atenţie specială următoarelor aspecte:

◆ **Mâncaţi mai puţin (reduceţi porţiile), dar echilibrat nutriţional (calorii de calitate biologică înaltă), consumaţi mai multe lichide, fructe şi legume crude**

de sezon, uneori sucuri (din fructe și legume proaspete) de preferință diluate cu apă plată, pentru a vă bucura de o sănătate durabilă și de calitate până la vârste înaintate.

◆ **Dormiți mai mult și mai bine!**

◆ Atenție! Unele alimente sunt adictive (aflați din carte care sunt acestea).

◆ **Mâncați la ore fixe - de preferință micul dejun să fie consistent și nu-l săriți niciodată.**

◆ Luați masa în porții mici, dar la intervale mari scurte, în cadrul a 5-6 mese zilnice, reușind astfel să vă controlați mai bine senzația de foame - sațietate. Când vă ridicați de la masă încă să mai simțiți o ușoară senzație de foame. Nu vă ghiftuiți!

◆ **Consumați apă cel puțin 1,5 - 2 litri/zi în condiții normale.**

◆ Obișnuiți-vă să gătiți acasă!

◆ **Mestecați îndelung mâncarea solidă până când devine fluidă, minimum 20 mișcări masticatorii. Astfel, apare mai repede senzația de sațietate și digestia se face corect.**

◆ Încercați să țineți post miercurea și vinerea.

◆ **Faceți mișcare zilnic în spații curate, folosiți scările, practicați mersul pe bicicletă, înotul, grădinăritul, parcați mașina la distanță de birou.**

CAPITOLUL 5

Stilul de viață, sănătatea și longevitatea

Puternic este acela care se poate cunoaște și stăpâni pe sine, acela care nu cade pradă tentațiilor plăcerilor gustative mincinoase și sedentarismului bolnăvicios. Acela care poate gândi pozitiv, învingându-și singur stresul, împăcându-se cu sine și cu cei din jurul său!

Activitatea fizică a omului modern, sedentar s-a redus atât de drastic, încât uneori nu necesită decât un consum de circa 300 Kcal/zi la un aport alimentar de calorii de 2400 Kcal/zi din alimente industriale dezechilibrate nutrițional și cu înaltă densitate energetică.

Ideea este că nu mai trebuie să vă păcăliți că dacă trăiți așa sunteți sănătoși. Nu e posibil! Stilul de viață pe care îl alegeți va reflecta sănătatea și, de ce nu, va duce sau nu la ani mulți și sănătoși sau, dimpotrivă, la ani puțini și

bolnăvicioși.

Învățați din rândurile acestui capitol cum să faceți să trăiți bine și sănătos, aflați cum să vă alegeți alimentele sau cum să procedați în luarea meselor.

Iată doar câteva dintre aceste sfaturi

Alegerea alimentelor:

◆ **nu vă lăsați influențați de reclamele agresive făcute unor alimente;**

◆ **nu consumați alimente ne-etichetate sau mâncăruri a căror compoziție vă este necunoscută;**

◆ **citiți întotdeauna cu atenție eticheta alimentelor și căutați să o înțelegeți în baza unei minime culturi nutriționale, dar străduiți-vă, pentru sănătatea dumneavoastră, să vă perfecționați cunoștințele în acest domeniu;**

◆ **nu apreciați calitatea alimentul numai după denumire; citiți eticheta pentru a cunoaște calitatea ingredientelor din care este obținut;**

Luarea meselor:

◆ **înainte de a mânca asigurați-vă o ambianță de relaxare, de confort psihic și concentrați-vă asupra actului mâncatului, nu priviți la TV, nu citiți, nu folosiți calculatorul, nu mâncați pe stradă, în mașină, sau la cinematograf;**

◆ **nu mâncați dacă sunteți obosiți, supărați, neliniștiți, înfrigurați, supraîncălziți, sau în stare de febră;**

◆ **restricția alimentară induce longevitate;**

CAPITOLUL 6

Totul despre vitamine

În acest capitol veți găsi informații pe care cu siguranță nu le-ați aflat niciodată despre tot spectrul de vitamine și minerale și ceea ce reprezintă ele pentru buna funcționare a organismului uman.

Vitaminele sunt compuși organici indispensabili vieții, creșterii și dezvoltării, fără valoare energetică proprie, care nu pot fi sintetizați în organism (cu excepția vitaminei D) și, deci, **trebuie procurați din alimente**. Vitaminele se găsesc în formele lor naturale, cele mai active biologic, în fructele și legumele crude leguminoase, dar și în carne, lapte, ouă, pește preparate cât mai simplu și asociate corect, în cadrul unei diete variate și echilibrate.

În general, alimentele industriale, rafinate sunt devitalizate, iar vitaminele de sinteză care le sunt adăugate **nu au efectele vitaminelor din alimentele naturale integrale**.

Zahărul rafinat și dulciurile, în general, sunt marii dușmani ai vitaminelor și mineralelor. **Simpla prezență chimică a unei vitamine într-un aliment nu este și o garanție că acea vitamină este activă biologic și poate fi utilizată de organism. De aceea, fortifierea alimentelor industriale rafinate cu vitamine nu este calea cea mai naturală de a preveni carențele vitaminice.**

Vom afla și despre alimentele cele mai bogate în vitamine și despre efectele vitaminelor asupra organismului și stărilor acestuia.

CAPITOLUL 7

Apa

În acest capitol veți afla totul despre apă, de câte feluri este aceasta, cum se alege, câtă trebuie să bem și de ce.

CAPITOLUL 8

Despre restricția alimentară și efectele ei asupra îmbătrânirii sau nu confundați a mânca mai puțin cu subnutriția.

Ce trebuie să reținem neapărat din acest capitol este:

- **Mâncați mai puțin, dar hrană de calitate nutrițională superioară pentru a fi mai sănătoși și pentru a trăi mai mult.**
- **În plus, faceți mișcare și gândiți pozitiv!**
- **Restricția alimentară este benefică în prevenția unei multitudini de afecțiuni, inclusiv în creșterea longevității.**
- **Efectul global este o sănătate durabilă și o creștere semnificativă a longevității.**

Dicționar de termeni

ADITIV ALIMENTAR (conform Codex Alimentarius) – E-uri - reprezintă orice substanță, cu sau fără valoare nutritivă, care nu este consumată în mod normal ca aliment și care nu este folosită ca ingredient alimentar, adăugându-se produsului alimentar în scop strict tehnologic, inclusiv organoleptic. Aditivii alimentari (în U.E., E-urile) se adaugă într-o anumită etapă de fabricație, preparare, condiționare, ambalare, transport sau depozitare, regăsindu-se în aliment sau afectând în alt mod caracteristicile acestuia. Nu sunt considerate aditivi substanțele adăugate alimentului în scopul păstrării sau îmbunătățirii proprietăților nutriționale. Nu sunt aditivi substanțele, sau entitățile biologice contaminante.

Aditivii nu trebuie să modifice natura sau calitatea alimentului, pentru a nu induce în eroare consumatorul. Aditivii nu trebuie să afecteze valoarea nutritivă a alimentelor obișnuite, excepție făcând cazul alimentelor destinate persoanelor cu nevoi nutriționale speciale. Aditivii nu trebuie, în nici un caz, să fie utilizați pentru mascarea defectelor materiilor prime sau tehnologiilor improprii prelucrării alimentelor sau lipsa de igienă

ALIMENTE PROCESATE (PROCESSED FOODS) - tratarea industrială a materiilor prime agroalimentare în scopul păstrării lor. Alimentele sunt definite ca fiind toate substanțele procesate sau neprocesate, destinate alimentației umane cuprinzând băuturile, guma de mestecat și toate substanțele utilizate în fabricația, prepararea și tratamentul alimentelor, cu excepția substanțelor utilizate exclusiv sub forma de medicamente, cosmetice sau tutun (Cf. „Codex Alimentarius").

ANTIOXIDANT - orice substanță care poate opri sau preveni oxidarea în prezența oxigenului.

BOALĂ METABOLICĂ - boală apărută în urma tulburărilor metabolice, cuprinzând boli endocrine, boli de nutriție și metabolism. Pot fi ereditare sau dobândite. Aceste boli pot apărea:

a) prin anomalii endocrine;

b) prin alterarea sau întreruperea unui lanț metabolic de sinteză sau catabolic;

c) de origină alimentară.

Cauzele menționate pot afecta metabolismul glucidic (diabet, galactozemie ereditară, glicogenoză); metabolismul azotului, nucleotidelor (guta); metabolismul lipidic (obezitate, dislipidoză); echilibrele adiobazic, osmotic, ionic, hidric, mineral, vitaminic, etc.

BOGAT ÎN FIBRE - alimentul trebuie să conțină mai mult de 6 g fibre la 100 g sau mai mult de 3 g de fibre la 100 Kcal.

BOGAT ÎN PROTEINE - proteinele trebuie să furnizez minimum 20% din valoarea energetică a alimentului.

BIODISPONIBILITATE - cantitatea de nutrient sau non-nutrient dintr-un aliment și viteza de atingere a acestei cantități în circulația generală și care poate fi utilizată de celulele sau țesuturile țintă.

BOGAT ÎN (DENUMIRE VITAMINĂ ȘI/SAU DENUMIRE MINERAL) - alimentul trebuie să conțină mai mult de 2 ori concentrația de vitamine și/sau minerale prevăzută de directiva 90/496/CEE.

CERINȚE NUTRIȚIONALE (NUTRIENT REQUIREMENT) - se referă la cel mai mic nivel al aportului de nutrienți care menține un nivel de hrănire al individului în concordanță cu criteriile nutriționale adecvate.

CONȚINUT SCĂZUT ÎN GRĂSIMI - produsul nu conține mai mult de 3 g de grăsimi la 100 g produs solid sau 1,5 g grăsimi la 100 ml produs lichid (1,8 g grăsime la 100 ml lapte semi-degresat).

CONȚINUT SCĂZUT ÎN GRĂSIMI SATURATE - conținutul de acizi grași saturați și de acizi grași trans nu depășește valoarea de 1,5g/100 g solid sau 0,75 g/100 ml lichid, iar cantitatea de energie furnizată de acizii grași saturați și de acizii grași trans, în ambele cazuri nu va depăși 10% din energie.

CONȚINUT FOARTE SCĂZUT DE SODIU SAU SARE - alimentul conține maximum 0,04 g sodiu sau echivalent sare la 100 g sau 100 ml produs. Este interzisă această etichetare la apele minerale naturale sau la alte ape.

CONȚINUT SCĂZUT DE SODIU SAU SARE - alimentul nu conține mai mult de 0,12 g de sodiu sau echivalent în sare la 100 g sau 100 ml produs. Apele, altele decât apele minerale naturale (directiva 80/777/CEE), nu vor depăși un conținut de 2 mg sodiu la 100 ml.

CONȚINUT SCĂZUT ÎN ZAHARURI - produsul alimentar conține maximum 5 g zaharuri la 100 g solide sau 2,5 g de zaharuri la 100 ml lichid.

DETOXIFIERE - procesele care au loc în organism pentru scăderea impactului negativ asupra sănătății al xenobioticelor (substanțe străine corpului) și toxinelor.

DEZORDINI ALE COMPORTAMENTULUI ALIMENTAR - comportament anormal raportat la alimente și consumul de alimente: se poate manifesta prin înfometare, provocare de vomismente, abuz de laxative, exerciții fizice excesive, acompaniate de idei nerealiste despre mâncare, despre imaginea propriului corp, precum și de anomalii psihologice și de dezvoltare.

DIETA - stil de viață ce include și știința de a te hrăni sănătos.

ECHIVALENȚĂ NUTRIȚIONALĂ - este utilizată atunci când un nutrient esențial este adăugat unui produs considerat a fi asemănător cu un aliment comun, în ceea ce privește aspectul, textura, gustul și aroma, astfel ca produsul surogat să devină similar cu alimentul de referință din punct de vedere al valorii nutritive, cantitativ și în termenii de biodisponibilitate, prin adaosul nutrientului esențial.

ENZIMOPATIE - boală generată de lipsa sau activitatea (mărită sau scăzută) nefiziologică a uneia sau mai multor enzime, digestive, metabolice din organism. Lipsa enzimelor din alimente (enzime alimentare), în special din cauza dietelor care nu conțin suficiente legume și fructe crude, pot induce tulburări ale enzimelor digestive și metabolice. Alimentele tratate termic, procesdate casnic

și industrial, de regulă nu mai conțin enzime active. Putem împărți, din acest punct de vedere alimentele în două categorii:

1. alimente vii (legume, fructe crude);

2. alimente moarte, procesate casnic sau industrial prin tratamente termice, iradiere, etc.

FĂRĂ GRĂSIMI SATURATE - acizii grași saturați și acizii grași trans conținuți în produs sunt sub valoarea de 0,1 g grăsimi saturate la 100 g sau 100 ml aliment.

FĂRĂ ZAHARURI ADĂUGATE - alimentul nu conține monozaharide sau dizaharide adăugate sau toate celelalte bunuri alimentare utilizate pentru proprietățile lor edulcorante. Dacă zaharurile sunt în mod natural prezente în aliment, etichetarea se va face astfel: „conține zaharuri natural prezente".

IMBOGĂȚITE ÎN.... (DENUMIRE NUTRIENT) - etichetarea privind îmbogățirea conținutului în unul sau mai mulți nutrienți, alții decât vitaminele sau mineralele, poate fi făcută numai dacă produsul îndeplinește condițiile aplicabile inscripționării „SURSĂ DE ..." și dacă îmbogățirea conținutului acestuia s-a făcut cu cel puțin 30% mai mult decât în produsele similare.

INGREDIENT (dir. 79/112/EEC și 2000/13/EC) - orice substanță (inclusiv un aditiv alimentar) utilizată pentru obținerea unui aliment și prezentă în produsul finit, posibil într-o formă modificată.

Dacă un ingredient se obține din alte ingrediente, acestea devin ingrediente ale alimentului vizat. Nu sunt considerate ingrediente, aditivii care sunt prezenți în aliment, ca urmare a faptului că sunt conținuți în unul sau mai multe ingrediente, fără funcție tehnologică în produsul finit. Nu sunt ingrediente auxiliarii tehnologici sau substanțele utilizate numai ca solvenți sau medii pentru aditivi alimentari sau aromele alimentare. Ingredienții principali ai alimentelor sunt: macronutrienții (proteine, lipide, glucide), micronutrienții (vitamine, săruri minerale), non-nutrienți (fitochimicale).

LIGHT - un aliment poate fi etichetat ca fiind „light", trebuie să îndeplinească toate cerințele aplicabile etichetării „SĂRAC ÎN...", specificându-se ce fel de caracteristici conferă produsului atributul de „light".

MALNUTRIȚIE - alimentație dezechilibrată calitativ și cantitativ îmbrăcând două forme:

Subalimentația – Subnutriția: situație în care nevoia organismului în nutrienți și non-nutrienți nu este asigurată prin alimentație, nici cantitativ nici calitativ, pentru o perioadă lungă de timp. Pentru acoperirea nevoilor fiziologice se consumă din rezervele de macro și micronutrienți: proteine, grăsimi, glucide proprii. Rezultă pierdere în greutate (IBM sub 18,5), scăderea rezistenței față de agenții agresivi din mediu (în special față de bolile infecțioase), tulburări metabolice, endocrine ș.a.

Supraalimentația: situație în care aportul alimentar depășește trebuințele organismului (în special cele energetice) se însoțește de supraponderalitate – obezitate (IBM peste 25), tulburări metabolice (sindrom metabolic) și scăderea rezistenței organismului.

MACRONUTRIENT - lipide, carbohidrați, proteine.

NATURAL - se poate utiliza când un aliment îndeplinește în mod natural condițiile prevăzute în prezenta anexă pentru etichetarea nutrițională, din cadrul reg. 1924/2006 C.E.

NUTRIENT - totalitatea substanțelor nutritive pe care organismul le procură din mediul înconjurător, proteine, glucide, lipide, minerale, vitamine, pe baza cărora se realizează funcția generală de troficitate, a entităților vii.

NUTRIENT – MICRONUTRIENT ESENȚIAL - orice nutrient sau micronutrient necesar pentru creștere, dezvoltare și menținerea sănătății, consumat în mod normal ca parte constitutivă a alimentelor și care nu poate fi sintetizat în cantitățile adecvate de către organism.

NUTRIȚIE - funcție comună animalelor și plantelor, constând din procesele de digestie, absorbție, asimilare și excreție a substanțelor ingerate.

NUTRIȚIE OPTIMALĂ (OPTIMAL NUTRITION) - principiul de maximizare a calității dietei alimentare zilnice în termenii aportului de nutrienți favorizând menținerea stării de sănătate.

PREBIOTIC - substanțe care stimulează dezvoltarea și colonizarea microorganismelor probiotice în sistemul gastrointestinal.

PROBIOTIC - microorganisme vii utilizate ca ingredient alimentar, care atunci când sunt ingerate în cantități suficiente, exercită beneficii pentru sănătatea consumatorului

PROFILUL NUTRIȚIONAL AL ALIMENTULUI - criteriul calitativ de apreciere al valorii biologice al alimentelor stabilit în funcție de:

- cantitatea câtorva nutrienți și al altor substanțe conținute în produs: substanțe grase, acizi grași saturați, acizi grași trans, zaharuri, sare/sodiu;
- rolul și importanța bunului alimentar (sau categoriei de bunuri alimentare) în raport cu dieta alimentară a populației, în general sau ținând cont de grupurile de risc, în special copii;
- compoziția nutrițională globală al alimentului și prezența nutrienților recunoscuți științific a avea un efect asupra sănătății;
- stabilirea echilibrului dintre nutrienții componenți ai matricei alimentare.

Profilele nutriționale sunt bazate pe cunoștințe științifice privind dieta alimentară în corelație cu sănătatea.

RECOMANDĂRI MEDICALE / MEDICINALE (MEDICAL / MEDICINAL CLAIM) - recomandare care statuează sau implică faptul că un aliment sau component alimentar are proprietăți de tratare, prevenție sau vindecare a unei boli umane sau orice referire la o astfel de proprietate. Prin „boală umană" se înțelege orice rană, boală sau condiții adverse care afectează corpul sau mintea. Aceste recomandări sunt interzise pentru alimente. Această interdicție creează separarea legală dintre aliment și medicament.

RECOMANDARE NUTRIȚIONALĂ (NUTRITION CLAIM) - orice afirmație sau sugestie care susține că un bun alimentar posedă proprietăți nutriționale particulare benefice prin:

- valoarea (densitatea calorică) furnizată sau nefurnizată, furnizată la un nivel mai mic sau mai ridicat;
- nutrienți sau alte substanțe conținute sau neconținute, conținute în proporție mai mică sau mai ridicată.

RECOMANDĂRI – MENȚIUNI DE SĂNĂTATE (HEALTH CLAIM) - orice reprezentare care statuează sau sugerează faptul că există o relație între un constituient alimentar și sănătate. Pot fi: recomandări de reducere a riscului de boală; recomandări de potențare a funcției; recomandări medicale; recomandări de nutrienți funcționali.

SĂRAC ÎN (DENUMIREA NUTRIENTULUI) - etichetarea afirmând că nivelul concentrației unuia sau mai multor nutrienți a fost redusă, poate fi făcută numai dacă conținutul acestora a fost redus cu minimum 30% în raport cu un aliment similar, sau dacă se referă la micronutrienți, pentru fiecare o diferență de 10% în raport cu valorile de referință fixate de directiva 90/496/CEE, sau referitor la sodiu sau echivalent sare, pentru o diferență de 25%.

SINBIOTIC - amestec de probiotice și prebiotice care induc creșterea viabilității bacteriilor promotoare de sănătate prin modificarea florei intestinale și metabolismului acesteia.

STRES OXIDATIV - acumularea unor specii de radicali liberi cu depășirea mecanismelor naturale de apărare antioxidantă, cu efecte grave asupra sănătății prin creșterea riscului de apariție al maladiilor proliferative (cancere), cardiovasculare, îmbătrânirii precoce, ș.a.

SURSĂ DE FIBRE - alimentul trebuie să conțină mai mult de 3 g fibre la 100 g produs sau mai mult de 1,5g de fibre la 100 Kcal.

SURSA DE PROTEINE - proteinele trebuie să furnizeze minimum 12% din valoarea energetică a alimentului.

VALOARE ENERGETICĂ MICĂ - produsul alimentar conține maximum 40 Kcal/170 Kj/100 g în cazul alimentelor solide și maximum 20 Kcal/80 Kj/100 ml pentru produsele lichide. În cazul edulcoranților limita de 4 Kcal (17 Kj) cu efect de îndulcire echivalent la 6 g zaharoză.

VALOARE ENERGETICĂ REDUSĂ - alimente cu valoare energetică redusă cel puțin cu 30% față de produsul similar, indicând caracteristicile ce au determinat reducerea valorii energetice.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Alberts, B., ș.a. (2004) – *Biologie Moleculaire de la Cellule*, p. 1463, Medecine-Sciences, Flammarion, Paris.
2. Apostu Sorin, Naghiu A. (2008) – *Analiza senzorială a alimentelor*, p. 416, ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
3. Bulancea M., Râpeanu G. (2009) – *Autentificarea și identificarea falsificărilor produselor alimentare*, p. 395, ed. Didactică și Pedagogică, București.
4. Buttriss J. (2005) – *Adverse Reactions to Food*, p. 221, Backwell Science for the British Nutrition Foundation.
5. Chirilă P. (2002) – *Alimentația echilibrată a omului sănătos*, p. 163, ed. Național, București.
6. Costin G.M. (2007) – *Produse lactate funcționale*, p. 247, ed. Academica, Galați.
7. Delabos A. (2008) – *La chrononutrition special cholesterol*, p. 280, ed. Albin Michel, Paris.
8. Eskin M., Tamir S. (2006) – *Dictionary of Nutraceuticals and Functional Foods*, p. 507, CRC, Taylor & Francis Group London, New York.
9. Gibney J., M., ș.a. (2007) – *Nutrition & Metabolism*, p. 378, Blackwell Publishing.
10. Graur M. ș.a. (2006) – *Ghid pentru alimentația sănătoasă*, p. 166, ed. Performantica, Iași.
11. Henry K.J.C. (2007) – *Novel Food Ingredients for Weight Control*, p. 358, CRC Press LLC, Woodhead Publishing Ltd. USA.
12. Jimenez R.D. (2008) – *Alimentos Ecologicos Calidad Y Salud*, p. 185, ed. Junta de Andalucia, Sociedad Espanola de Agricultura Ecologică.
13. Leonte M., Florea T., (1998) – *Chimia alimentelor*, p. 307, vol. I, ed. Pax Aura Mundi, Galați.
14. Mahan K., L., Escott-Stump SD. (2004) - *Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy*, p. 1300, Elsevier, SUA.
15. Mark L., Deen Darwin (2005) – *Nutrition for life*, p. 336, ed. Dorling Kindersley, London.
16. Mencinicopschi G., Raba D. (2005) – *Siguranța alimentară, autenticitate și trasabilitate*, p. 277, ed. Mirton, Timișoara.
17. Mencinicopschi G., Cironeanu I., ș.a. (2006) – *Produse românești din carne*, p. 419, ed. Alt Press Tour, București.
18. Mencinicopschi G.(2006) – *Nutrigenomica – Planta Romanica* nr. 13, p. 18, Bucharest.
19. Mencinicopschi G. (2007) – *Biblia alimentară*, p. 111, ed. Litera Internațional, București.
20. Mencinicopschi G., David I., Zamea G., Brăgărea ȘT. (2008) – *Biotehnologii alimentare*, vol. I, vol. II, p. 830, ed. Mirton, Timișoara.
21. Mencinicopschi G., David I., Baron E. (2008) – *Calitatea alimentului*, p. 138, ed. Mirton, Timișoara.
22. Mencinicopschi G., Mencinicopschi I. Claudia (2009) – *The Informational Food Matrix – Epigenetic Factor*, International Conference, PEEC, pp. 25-32, Bucharest.
23. Mencinicopschi G., Bojor O., Ionescu-Călinești L. (2009) – *Compendiu de terapie naturală*, p. 814, ed. Medicală, București.
24. Orănescu E. (2008) – *Aditivii alimentari, necesitate și risc*, p. 375, ed. AGIR, București.
25. Pollan M. (2007) – *Unhappy Meals*, p. 21, The New York Times.
26. Rayman M., Callaghan M. (2007) – *Nutrition & Arthritis*, p. 264, Blackwell Publishing Ltd.
27. Schreiber-Servan, D. (2008) – *Anticancer*, p. 342, ed. Elena Francisc, București.
28. Segal B., Cotrău M., Segal Rodica (1986) – Factori de protecție prezenți în produsele alimentare, p. 247, ed. Junimea, Iași.
29. Seth, Lloyd, Jack, N.G.Y. (2004) – Scientific American, romanian ed. No. 12, p. 21-29, Bucharest.
30. Vamosh F., M., (2007) – Food at the Time of the Bible, p. 102, Palphot Ltd, Herzlia, Israel.

cuprins

Iată o carte revoluționară, cea pe care o așteptam cu toții!

Iată cartea despre aliment, despre industria alimentară, care ne învață nu numai ce să mâncăm, ci și care sunt alimentele nocive de care trebuie să ne ferim!

Este o carte unică! Și spunem asta pentru că autorul, prof. univ. dr. Gh. Mencinicopschi este doctor în biologie-biochimie, specialist în nutriție umană, biologie moleculară, inginerie genetică și, nu în ultimul rând, în aliment, alimentație și industrie alimentară. Mai bine zis, domnul profesor știe! Este cel care nu poate fi păcălit, cel care trage un semnal de alarmă asupra faptului că mâncăm fără să ne hrănim și că din cauza a ceea ce mâncăm și ce nu mâncăm suntem prea bolnavi, de la vârste prea tinere!

Da, statisticile spun clar: noi, românii, suntem un popor suferind! În rapoartele despre starea de sănătate a populației se arată că adolescenții sunt obezi și bolnavi, că sindromul metabolic se declanșează de la 20 de ani, că poți face accident vascular cerebral sau stop cardiac de la 30, 40 de ani, că suferim de toate bolile (diabet, colesterol mărit, osteoartrite, boli hepato-renale etc.), deoarece sistemul nostru imunitar nu mai face față, cancerul este de toate felurile, este peste tot, ca răceala iarna!

Părinți, cum vă explicați că aveți copii mai bolnavi decât voi?

A sosit timpul să iei măsuri! Iar ceea ce trebuie făcut vei învăța din această carte, care este primul volum din cadrul acestei lucrări. A mânca nu e ceva simplu! Este un act responsabil, care ar trebui învățat și predat la școală! Ia gândește-te... ce ai mâncat zilele astea? Chiar știi? Esti sigur că știi de unde provin alimentele de pe masa ta?

De asemenea, autorul dărâmă un mit: nu trebuie să fim bogați ca să mâncăm sănătos! Lipsa banilor nu justifică faptul că mâncăm toate alimentele gunoi! Ba mai mult, atrage atenția asupra sofisticăriei gastronomice – o artă, nu o știință, cu aspect și gust încântătoare, însă indigestă și îmbolnăvitoare!

În plus, spune adevăruri incomode despre minciuna din alimente, fraudarea și falsificarea alimentelor, despre alimentele ecologice și „tradiționale".

Bonus: lista de luat la cumpărături cu E-urile periculoase!

Iar tu, cititorule, acum știi... ce vei face mai departe ține doar de tine!

www.doctormenci.ro

ISBN 978-606-92342-5-9
ISBN 978-606-92342-6-6



Coreus Publishing